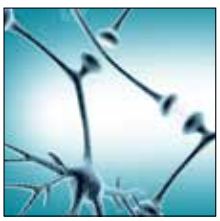
astrea PHARMACIE
pharmaSuisse
Le magazine officiel offert par votre pharmacie
Juillet/août 2014

Concours :
Tickets pour le Weltklasse de Zurich

WELTKLASSE ZÜRICH

« Ca sent l'été ! »



Notre cerveau
Apprendre et mémoriser : mode d'emploi

Page 6

Soins du corps
Conseils fraîcheur de la pharmacie

Page 32

Médicaments
Dangers sur internet

Page 38

Le Soin solaire high-tech à triple action – grâce à la protection cellulaire biologique

Eucerin® SUN

NOUVEAU: Maxi tailles à **prix mini**
pour enfants et adultes

Eucerin®

RECOMMANDÉ PAR LES EXPERTS DE LA PEAU

Il y a des thèmes,

chère lectrice, cher lecteur,

que je trouve tout simplement fascinants. Dans ce numéro, l'article consacré au cerveau m'a littéralement captivée. Au point de me lancer dans l'auto-expérimentation et de faire l'un de ces tests d'intelligence proposés sur internet. J'en avais déjà passé un il y a des années, quand j'étais encore étudiante. Je ne me souviens malheureusement plus de mon score mais je sais que je n'en étais pas très satisfaite. D'où l'envie de connaître de nouveau le résultat. Noir sur blanc. Et advienne que pourra.

Je trouve un test sans difficultés. « Prévoyez une heure pour la réalisation de ce test », disent-ils. D'accord. « Et ne dépassez pas ce délai. » Bon, on verra. Je clique sur « Démarrer ». Au début, c'est plutôt simple, puis cela devient de plus en plus compliqué. Je ne m'en sors pas si mal, jusqu'à ce que j'encaisse les premières mauvaises réponses. J'ai aussi l'impression que cela n'en finira jamais et me voilà à court de temps.

Ouf, enfin terminé ! Je clique alors sur « Evaluer ». Et là, surprise, rien ne se passe ! Pas de « Toutes nos félicitations, vous êtes exceptionnellement intelligent(e) ! », ni de « Désolé, vous êtes trop bête pour obtenir une évaluation ! », ni même de « Vous vous êtes fait pincer : vous avez encore dépassé le délai imparti ! ». Non, rien.

Je ne saurai tout simplement jamais. Et c'est peut-être mieux ainsi. Et c'est aussi pour cela que l'article sur le cerveau ne parle pas du quotient intellectuel. Il se peut qu'il existe un certain rapport entre le diplôme que nous décrochons et notre réussite professionnelle. Mais cela ne préjuge en rien de la personne que nous serons. Ni du fait que nous serons heureux ou non. Et le quotient intellectuel ignore tout de l'ambition et de la passion qui animent certaines personnes. Nous sommes toujours capables de faire des progrès et d'apprendre de nouvelles choses. Et cela, par contre, vaut bien un article, vous ne trouvez pas ?

Bien à vous,

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

Rédactrice en chef astreaPHARMACIE

Ch. Schlatter

Le couple de la couverture

Nadine Moser (23 ans) vit à Moosseedorf. Elle est enseignante et aime la diversité de son travail avec les enfants. Pendant ses loisirs, elle fait beaucoup de sport, elle joue au foot au FC Schüpfen, mais aussi au badminton. En hiver, elle aime faire du ski. Elle adore voyager et voir ses amis. La santé, pour elle, c'est de pouvoir profiter de la vie à pleines dents. Pour cela, elle privilégie une alimentation équilibrée et une bonne dose d'exercice physique.

Manuel Capt (24 ans) d'Innerberg poursuit ses études d'ingénieur en génie civil et de dessinateur en bâtiment ; il apprécie tout particulièrement les nombreuses possibilités offertes par le secteur du bâtiment. Pendant son temps libre, il joue au volley et, bien entendu, la santé compte aussi beaucoup à ses yeux.

Photo: www.merlinphotography.ch

CONTRE-DOULEURS® IL400 aide
en cas de maux de tête, douleurs dentaires et dorsales
Veuillez lire la notice d'emballage.
CONTRE-DOULEURS IL400
WILD
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

SCA
Care of Life

Rester sur le banc ?

ÇA NE TIENT
PAS DEBOUT.

Un nouveau design tout en féminité.

Maintien au sec, degré d'absorption élevé et protection spéciale contre les odeurs

Absorption plus rapide que jamais pour une sécurité absolue

Meilleure protection en position couchée : forme spéciale pour une nuit paisible

Même avec une faiblesse vésicale légère, vous pouvez être vous-même, en toute liberté.

Les protège-slips et protections TENA vous offrent une sécurité et une discrétion inégalées. Pour vivre pleinement vos envies.

Avec **TENA**, vous êtes vous-même, en toute sécurité.

ÉCHANTILLONS GRATUITS au 08 40 - 22 02 22*
ou sur **www.TENA.ch/fraicheur**

* 0.08 CHF/minute, les prix de la téléphonie mobile peuvent varier. Appels uniquement depuis la Suisse.

TENA®

Sommaire

En direct de votre pharmacie
22 Portrait d'une assistante en pharmacie
29 Tester la fonction rénale
47 La réponse du pharmacien

Gros plan
6 Des performances inégalées – Le cerveau humain

C'est les vacances
8 Paré pour l'aventure
11 Homéopathie en cas de troubles digestifs
12 Troubles digestifs
16 Plantes médicinales du voyage
18 Essences spagyriques contre les maux du voyageur
19 Sels de Schüssler contre le stress en vacances
25 «Prendre froid» en été
27 Infections des voies urinaires

Sport
20 Weltklasse Zurich

Soins du corps
30 Protection solaire
32 Soins fraîcheur pour l'été
34 Soins des cheveux
36 Hyperplasie de la prostate

Médecine alternative
11 Homéopathie en cas de troubles digestifs
16 Plantes médicinales du voyage
18 Essences spagyriques contre les maux du voyageur
19 Sels de Schüssler contre le stress en vacances

Alimentation et régime
40 Non au piège de l'effet yoyo!
42 La cuisine du cœur

Politique de santé publique
38 Commerce illicite par correspondance

Et aussi
3 Edito
5 Sommaire
45 Mots fléchés
46 Nouveautés produits
47 Mentions légales

astrea PHARMACIE pharmaSuisse
Le magazine officiel
offert par votre pharmacie

Des produits qui méritent votre confiance

Conseil santé pour votre pharmacie de voyage

Gorge qui gratte et nez qui coule...
La toux vous guette?

Ca y est! Les vacances tant attendues sont enfin là! Mais à peine arrivé sur votre lieu de villégiature, vous voilà cloué au lit avec un bon rhume! Pour ne pas gaspiller de précieux jours de vacances, pensez à la prévention.

Umckaloabo® contient de l'extrait concentré de géranium du Cap, une racine qui ne pousse que dans certaines régions d'Afrique du Sud. ***Umckaloabo***® agit rapidement en cas de bronchite aiguë chez l'adulte et l'enfant à partir de 2 ans.
Un allié précieux à emporter dans sa pharmacie de voyage.

Effectuez maintenant un contrôle personnel de la prostate

Téléchargez maintenant gratuitement:
App prostate A.Vogel

Grâce à l'App A.Vogel vous pouvez contrôler votre prostate facilement et de manière fiable. Apprenez en même temps en bref tout ce que vous devriez savoir au sujet du grossissement (bénin) de la prostate.

A.Vogel

www.avogel.ch

Téléchargez maintenant gratuitement l'App sur votre iPhone ou Smartphone.

HemoClin® – Soigner les hémorroïdes par les plantes

HemoClin® est un hydrogel innovant à base de plantes pour la prévention et le traitement des troubles hémorroïdaires et d'autres gênes anales.

HemoClin® – effet rafraîchissant agréable

Le dispositif médical ***HemoClin***® soulage les démangeaisons et les sensations de brûlure. Il humidifie et soigne la muqueuse et, grâce à son effet lubrifiant, facilite sensiblement la défécation. Le complexe bioactif 2QR présent dans ***HemoClin***® et dérivé de la plante *Aloe barbadensis* bloque les bactéries pathogènes et favorise ainsi la guérison naturelle.
HemoClin® peut aussi être utilisé pendant la grossesse et l'allaitement.

Pour de plus amples informations sur HemoClin®, veuillez consulter le site www.hemoclin.ch. Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf

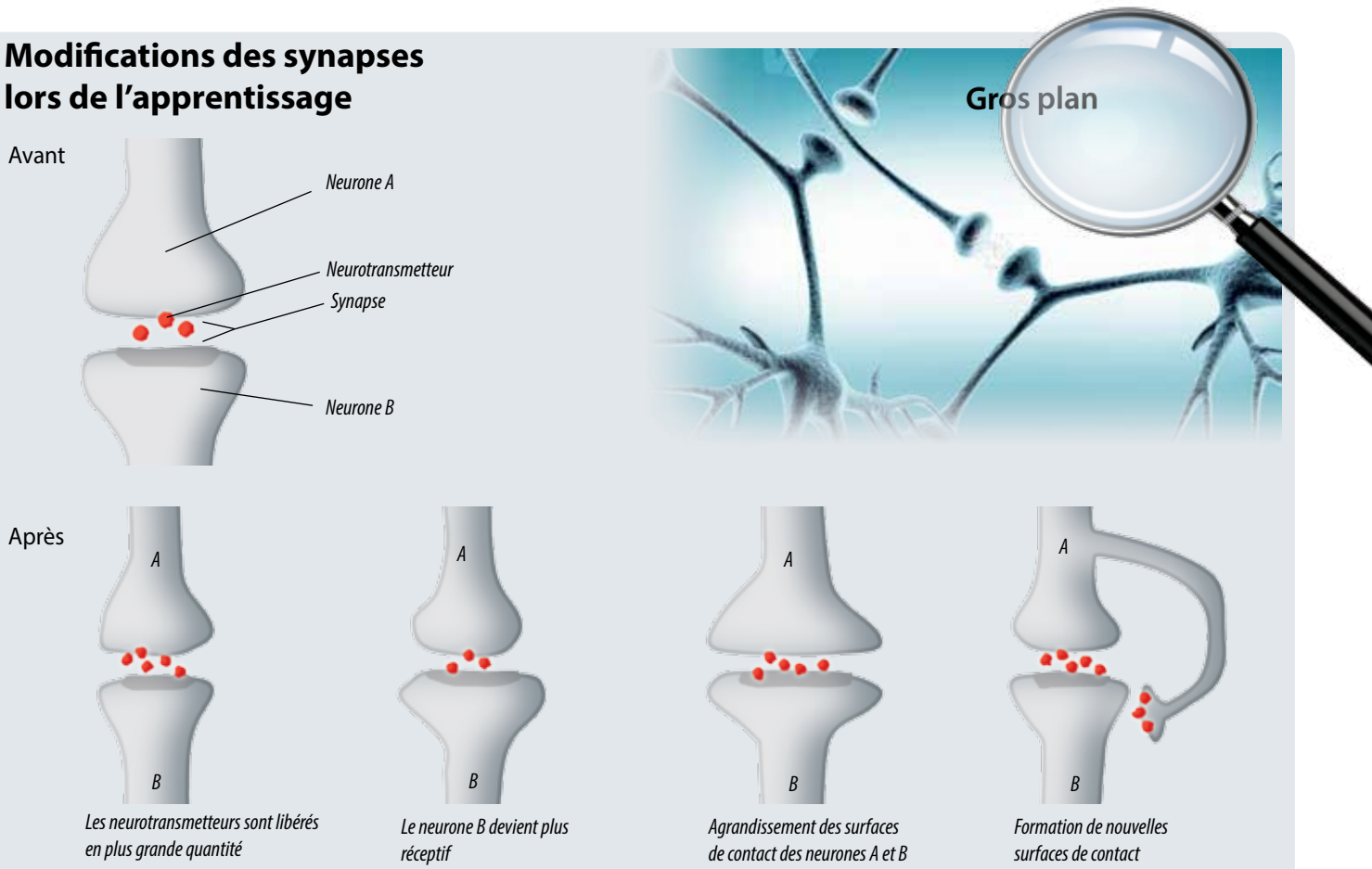
Des performances inégalées

Le cerveau humain

Nous travaillons quotidiennement avec des ordinateurs. Ils ont une mémoire qui permet de stocker d'innombrables informations et calculent à une vitesse fulgurante – on les envierait presque. Toutefois, en termes d'efficacité énergétique, de tolérances aux erreurs et de capacités d'apprentissage, le cerveau humain est bien supérieur à la machine. Car nous n'avons pas besoin de logiciels pour savoir ce que nous devons faire. Notre cerveau l'apprend de lui-même. Il lui suffit d'une puissance de 30 Watt – un chiffre ridiculement bas pour espérer faire fonctionner un ordinateur portable ou un PC. Il ne plante pas à la moindre erreur et développe ses propres mises à jour.

Dr pharm. Chantal Schlatter

Modifications des synapses lors de l'apprentissage



La « potentialisation à long terme » pourrait expliquer la mise en place de la mémoire à long terme : la connexion entre deux neurones se renforce au niveau de leur point de contact – la synapse – par l'élargissement des surfaces de contact actuelles et l'apparition de nouveaux points de contact.

Le cerveau doit ses capacités exceptionnelles à ses quelque 100 milliards de cellules nerveuses interconnectées. Toutefois, on ignore encore son fonctionnement précis. Un projet de recherche international pharaonique, le Human Brain Projet, devrait permettre de dévoiler les secrets de l'organe de la pensée de l'être humain au cours des dix prochaines années et de les modéliser sur ordinateur. Jusqu'ici, on a simulé les connexions entre 1,7 milliard de cellules nerveuses sur l'un de ces ordinateurs : même pas deux pour cent du total. Ce superordinateur a eu besoin de pas moins de 40 minutes pour calculer les opérations impliquées par une seule seconde d'activité du cerveau, c.-à-d. 2 400 fois plus de temps que dans la nature. Sans parler de la dépense énergétique ! – Pensez-y donc la prochaine fois que vous aurez (de nouveau) oublié le nom de la nouvelle de votre club de gym ou que vous sortirez votre calculette pour calculer le montant de vos achats. Car, malgré ses déficiences, le cerveau humain est capable de performances uniques et d'une diversité de tâches incroyable. A moins que vous n'ayez déjà vu un ordinateur sauter à la perche, jouer du violon ou peindre un tableau ?

Comment notre cerveau apprend-il ?

Nos 100 milliards de cellules nerveuses communiquent constamment entre elles. En quelques millisecondes, des milliers de processus électriques et chimiques complexes se mettent en branle – pour une seule action donnée. Pour apprendre de nouvelles choses, notre cerveau doit renforcer les connexions existantes et en créer de nouvelles. C'est-ce qu'on appelle la « neuroplasticité », c.-à-d. la capacité des cellules nerveuses et de leurs connexions, voire même de régions entières du cerveau, à se modifier en fonction de leur utilisation. C'est ainsi que, chez les adolescents par exemple, la région cérébrale activée pour taper des SMS, est déjà bien plus développée qu'autrefois. Presque comme des muscles qu'on entraîne, sauf que, dans le cas du cerveau, il s'agit d'un

«entraînement» mutuel des différentes jonctions.

Electricité et chimie

Cette jonction entre deux cellules nerveuses s'appelle une synapse. Il n'y a toutefois pas de contact direct entre ces deux cellules. Elles sont en fait séparées par une fente minuscule. La cellule nerveuse qui envoie un signal, en d'autres termes celle qui est située en amont de la fente, est dite «présynaptique» mais, pour des raisons de commodités, appelons-la simplement le «neurone A». La cellule nerveuse située en aval de la fente, qui reçoit le signal et le transmet à son tour, est dite «postsynaptique»; nous l'appellerons le «neurone B». Le neurone A transmet donc un signal entrant sous forme électrique jusqu'à la fente synaptique. C'est là que le signal électrique est transformé en signal chimique: le neurone A libère en effet des messagers chimiques dans la fente. Ces messagers, que l'on appelle aussi des «neurotransmetteurs», «nagent» jusqu'au neurone B. Là, le signal chimique est de nouveau transformé en signal électrique et transmis à la cellule suivante (voir illustration, «Avant»).

Réseautage

On peut se demander pourquoi le cerveau se donne ainsi le mal de convertir à chaque fois les signaux. Il se fait que c'est justement cette «césure» au niveau de la synapse qui rend la plasticité possible. Car le neurone A mais aussi le neurone B peuvent envoyer des neurotransmetteurs dans la fente. Quand le neurone B constate que, dernièrement, il est de plus en plus souvent mis à contribution par le neurone A, il invite ce dernier, par voie chimique, à libérer encore un peu plus de neurotransmetteurs afin de produire encore plus facilement une réponse électrique. C'est la première phase de ce qu'on appelle la «potentialisation à long terme», un processus de mise en place des souvenirs à long terme. Cette première étape est toutefois éphémère. Ce n'est que si le neurone A continue de stimuler particulièrement souvent et intensément le neurone B que s'engage la phase deux; celle-ci fait alors en sorte que les surfaces de contact des neurones A et B s'agrandissent et que de nouvelles surfaces de contact se créent (voir illustration, «Après»).

Toutes ces modifications conduisent au même résultat: le neurone A est toujours plus performant pour activer le neurone B et, tout à coup, les doigts savent d'eux-mêmes où ils doivent se placer sur le clavier. Mais s'il vous coûte de vous exercer et que le vocabulaire allemand refuse tout simplement d'entrer dans votre tête, imaginez-vous simplement que la connexion entre le neurone A et le neurone B se renforce à chaque fois que vous répétez les mots à apprendre, et qu'avec le temps, il suffit d'activer un seul neurone pour déclencher un véritable feu d'artifice.

Notre cerveau a besoin d'une motivation

Mais nos cellules neuronales ne se donneront pas tout ce mal en vain. Pour que les informations passent de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme, il faut que le jeu en vaille la chandelle. Le moyen d'apprentissage le plus rapide et le plus efficace reste l'expérience. Si vous vous êtes brûlé une fois au contact de la plaque de cuisson vous n'aurez pas besoin de répétition pour que cette expérience douloureuse reste gravée dans votre mémoire. Le deuxième accès VIP à la mémoire à long terme est l'intérêt. Nous retenons ainsi plus facilement tout ce qui nous intéresse, nous procure du plaisir ou nous émeut profondément. Même les personnes qui n'ont «pas une bonne mémoire» peuvent nous entretenir pendant des heures sur un sujet qui les passionne.

Tout ce qui n'entre pas dans la catégorie de nos expériences douloureuses ou de nos intérêts les plus vifs doit se frayer un chemin dans notre mémoire. Toutes les informations veulent accéder à la loge VIP, mais son accès est gardé par un videur qui refoule les candidats dont le pedigree n'est pas jugé assez prestigieux. Le fait que «die Steuern» signifie «les impôts» en allemand n'est pas jugé particulièrement vital ni particulièrement passionnant par notre cerveau. Il ne retiendra l'information que si nous lui procurons une motivation. Par exemple, parce que nous voudrions bien faire plus ample connaissance avec la jolie conseillère fiscale de Suisse alémanique. Ou peut-être potassons-nous d'arrache-pied notre vocabulaire allemand parce que nous voulons réussir notre examen et décrocher un bon dplôme et un bon job afin d'améliorer notre statut social. Ou simplement parce que la langue nous plaît et que nous rêvons depuis longtemps déjà d'aller découvrir Berlin. Mais qu'est-ce qui peut bien nous motiver quand la voie est semée d'embûches?

Le cerveau s'automotive

Tout organisme cherchant à atteindre un but doit recevoir des signes que ses efforts aboutiront. La nature y a pourvu. Notre cerveau produit notamment de la dopamine (un neurotransmetteur) quand nous nous sentons bien et que nous prenons plaisir à quelque chose. Par la suite, le simple fait d'anticiper un évènement positif entraîne la production de dopamine. La dopamine est pour ainsi dire le neurotransmetteur de la joie anticipée et un facteur de motivation très puissant: la simple perspective de ce qui peut arriver, le simple fait de penser à la récompense, voire un simple sourire sur un visage amical active notre système de motivation et nous pousse à améliorer nos performances.

C'est ce que l'on appelait autrefois le «système de récompense» mais la notion de motivation est plus juste. Car l'euphorie qui suit une performance exceptionnelle n'est pas uniquement le fait de la dopamine mais aussi des opiacés et de l'ocytocine produits par l'organisme. Ce sont eux qui nous donnent cette sensation grisante après un examen réussi ou la nouvelle qu'on a décroché le boulot de nos rêves. Toutefois, l'effet de ces neurotransmetteurs n'est que de courte durée. La joie retombe rapidement et laisse la place libre à de nouvelles motivations. Car notre cerveau est non seulement capable d'apprendre toujours de nouvelles choses: il y aspire également!

Petite astuce mnémotechnique

Les images sont cent fois plus puissantes que les mots ou les chiffres; elles sont aussi traitées beaucoup plus rapidement. Représentez-vous donc mentalement ce que vous ne voulez pas oublier. Plus il y a de détails, mieux c'est.

Si, par exemple, vous devez absolument penser à acheter des pommes lors des prochaines courses, imaginez-vous que la porte automatique du magasin s'ouvre devant vous et que vous vous retrouvez nez-à-nez avec une pomme couverte de carreaux blancs et bleus, qui vous sourit gaiement en vous faisant signe de la main. Imaginez-vous ensuite face à une banane en complet-veston et à un poulet qui saute de son emballage en caquetant. Une façon pratique et amusante de retenir toute une liste de courses.

Vacances en Suisse

Paré pour l'aventure

Paludisme, dengue, choléra... L'insouciance des vacances n'est pas de mise quand on s'envole vers des horizons lointains, car ces destinations comportent aussi certains risques pour notre santé. Vaccins préventifs et pharmacie de voyage adaptée sont alors incontournables, mais qu'en est-il si vous prévoyez de passer les vacances en Suisse avec votre petite famille ? Quels sont les dangers qui vous guettent dans notre beau pays ? Découvrez dans cet article le nécessaire à prévoir dans votre trousse de voyage si vous restez au pays.

Irene Strauss, pharmacienne

Photo: astredPHARMACIE

La Suisse regorge de sites magnifiques, ici les chemins de randonnée de Grindelwald-First menant au lac de Bachalp

La Suisse est un pays magnifique. Baignade, randonnée à pied ou à vélo, VTT, visite de villes, etc. Chez nous, tout est propice à l'aventure. On ne s'étonnera donc pas que, selon l'Office fédéral de la statistique, plus de 35 % des voyages avec nuitée ne sortent pas des frontières de notre pays. Mais les avantages des vacances au pays ne se limitent pas à ses paysages. Sur le plan de la sécurité sanitaire, l'étendue des soins de santé primaire et le respect de normes d'hygiène élevées permettent d'y voyager l'esprit tranquille. Il n'en reste pas moins nécessaire de se doter d'une pharmacie de voyage personnalisée pour couvrir les petites urgences.

Eté + soleil = temps idéal pour la baignade

Si la baignade est au programme de vos vacances, prévoyez impérativement une bonne protection solaire. Notre peau se souvient de chaque coup de soleil et une exposition excessive augmente le risque de cancer de la peau.

Les enfants, qui adorent plonger, se plaignent assez souvent de rougeurs oculaires ou de douleurs dans les oreilles. Autour du plan d'eau, les écorchures et les blessures – dues à l'éclat de bois d'un ponton, p. ex. – ne sont pas rares. Sans compter que l'herbe alentour grouille d'insectes en tout genre. Les piqûres d'abeilles, de guêpes et de taons sont donc monnaie courante.

La baignade peut aussi favoriser les mycoses vaginales ou les cystites chez certaines femmes.

Les incontournables des vacances au bord de l'eau :

crème solaire, après-soleil, gel apaisant en cas de piqûres d'insectes ou de léger coup de soleil, antihistaminique, collyre, gouttes auriculaires pour la plongée, bouchons d'oreilles anti-eau, antidouleur, spray désinfectant, crème vulnéraire, pansements résistants à l'eau, pince à épiler et, au besoin, ovules vaginaux contre les mycoses ou médicament contre la cystite.

Là-haut sur la montagne

Un ciel bleu azur, un vent léger et une vue à couper le souffle... Il n'en faut pas plus pour oublier le stress du quotidien. La montagne exige toutefois elle aussi quelques précautions et, surtout, une bonne crème solaire pour le nez, les épaules, les lèvres et le cuir chevelu s'il est dégarni.

Si vos chaussures de randonnée ne sont pas encore rodées, vous pourriez avoir des ampoules. Les terrains peu praticables favorisent en outre le risque de chutes. Ecor-

Photo: castrecPHARMACIE

L'église conventuelle Saint-Jean dans le Val Müstair

chures et entorses pourraient donc venir ternir vos vacances. Après une randonnée en montagne un peu difficile, les courbatures sont souvent de la partie et, si vous n'êtes pas habitué à l'altitude, vous pourriez avoir des problèmes de circulation. Sans oublier que les lacets de la route sont propices au mal des transports chez les enfants.

Bon à savoir : sur les huit espèces de serpents répertoriées en Suisse, seules deux sont venimeuses. Les serpents sont d'ailleurs peureux et leurs morsures sont plutôt rares dans nos contrées. En principe, le venin de la vipère aspic et de la vipère d'Europe n'est pas dangereux au point de mettre la vie en danger. Toutefois, toute victime d'une morsure doit être étendue au calme et examinée sans tarder par un médecin. Pour les urgences en montagne, contactez de préférence la centrale d'alarme de la Rega au numéro 1414 ou composez le 112, le numéro d'appel d'urgence international. La plupart du temps, heureusement, tout se passera bien et vous profiterez pleinement du monde des sommets.

Les incontournables du randonneur :
crème solaire et baume pour les lèvres à indice de protection élevé, éventuellement crème de traitement des boutons de fièvre, pansements pour ampoules, désinfectant, matériel de bandage et pansements, pommade contre les courbatures, les contusions et les entorses, comprimés à sucer stimulant la circulation et, éventuellement, médicament contre le mal des transports.

L'été en ville

Que vous exploriez la ville en tous sens pendant la journée ou que vous vous transformiez en oiseau de nuit pour faire la fête, si vous marchez beaucoup, les ampoules aux pieds vous guettent.

Le soir, à la terrasse si accueillante du café-restaurant, les moustiques n'hésiteront pas à s'inviter à votre table. Toutefois, si leurs piqûres provoquent des démangeaisons désagréables, en Suisse, elles ne transmettent pour l'instant aucune maladie infectieuse dangereuse comme le paludisme, p.ex.

Si vous avez un peu trop abusé des bonnes choses, vous pourriez souffrir de lourdeurs ou de brûlures d'estomac. A quelques rares exceptions près, comme un risque de salmonellose, sous nos latitudes, vous ne devriez pas avoir à craindre les infections typiques des destinations lointaines dues à un manque d'hygiène en cuisine.

Toutefois, si la soirée est « bien arrosée », les vacances au pays ne vous épargneront pas le fameux mal de tête de la « gueule de bois ».

>>>

Votre intestin est-il un paresseux ?
PADMA® LAX stimule les fonctions digestives en cas de constipation occasionnelle et réduit les ballonnements.
PADMA
Médicaments tibétains.
A base de plantes et de minéraux.
Fabriqués en Suisse.
PADMA AG, www.padma.ch
PADMA LAX
Veuillez lire la notice d'emballage.

Les incontournables du city-trip :
crème solaire (en particulier pour le visage), pansements contre les ampoules, spray anti-moustiques pour le soir, gel apaisant en cas de piqûre, médicaments contre les brûlures et les lourdeurs d'estomac, antidouleurs.

Sortie nature en forêt

Vous rêvez d'écouter religieusement le chant des oiseaux et de faire le plein d'air pur en forêt ? Rien de plus régénérant qu'une balade au vert, mais pensez à vous protéger contre les tiques. Les piqûres de tique peuvent en effet provoquer la maladie de Lyme ou, plus rarement, une méningo-encéphalite à tiques (MET). Les risques d'infection diffèrent toutefois selon les régions. Informez-vous donc au préalable dans votre pharmacie.
La rage transmise par les renards a été éradiquée en Suisse grâce à la pose d'appâts vaccinaux, et ainsi bannie de nos forêts. Et si le fruit de votre cueillette de champignons reçoit l'aval des organes de contrôle compétents, rien ne s'oppose à ce que vous savouriez le délicieux risotto aux champignons qui vous fait saliver.

Les incontournables de la sortie en forêt :
crème solaire, répulsif contre les tiques, carte ou pince à tiques, spray anti-moustiques, gel apaisant en cas de piqûre, désinfectant et matériel de bandage.

Le Jura vaudois

Photo: ostreaPHARMACIE

N'oubliez pas vos points faibles

Quelles que soient votre destination, les personnes qui vous accompagnent et la durée de votre séjour, pensez aussi aux médicaments que vous utilisez régulièrement à la maison. P. ex. votre traitement quotidien contre l'hypertension, ou encore toute préparation que vous utilisez souvent en temps ordinaire. Nous avons tous nos points faibles, et ils ne nous épargnent pas nécessairement pendant les vacances.

Pas d'inquiétude

Si toutefois vous avez besoin, pendant vos vacances, de vous procurer un médicament auquel vous n'avez pas pensé, ce n'est généralement pas un problème. Finalement, les plus de 1700 officines réparties sur le territoire sont à votre service au moins six jours par semaine. Que ce soit pour traiter un coup de soleil, une écorchure ou des piqûres d'insectes, les pharmaciens suisses sont toujours là pour vous, même pendant les vacances. ■

NOUVEAU ***blink lid-clean***
Lingettes nettoyantes pour les paupières

Rafraîchissement instantané pour vos yeux

- Nettoient, hydratent et apaisent les paupières
- Lingettes nettoyantes stériles à usage unique
- Conviennent aux nourrissons, aux enfants et aux adultes
- Contiennent de la camomille apaisante

Un produit de la gamme de soins pour les yeux **blink®**

blink est une marque de la société Abbott Laboratories, de ses filiales ou entreprises rattachées ou fait l'objet d'une licence qui leur est concédée.
AMO Germany GmbH • Rudolf-Plank-Straße 31 • 76275 Ettlingen • Germany
AMO Switzerland GmbH • Neuhofstrasse 23 • 6341 Baar • Switzerland
© 2014 Abbott Medical Optics Inc. 2014.03.28-CN8507-FRN(CH)
www.amo-eyecare.com www.AbbottMedicalOptics.com

Pour commander un échantillon :
muster@amo-inc.com

Abbott
A Promise for Life

Homéopathie

Quand l'estomac fait la grève en voyage

En vacances en Sicile, Julia passe une journée merveilleuse sur la plage. Mais le soir après le souper, elle se sent soudain très mal et est prise de vomissements. Heureusement, elle a emporté une pharmacie homéopathique de voyage.

Jacqueline Ryffel, pharmacienne

Comment soigner des problèmes gastro-intestinaux en vacances à l'aide de médicaments homéopathiques? Le plus important est de bien observer les symptômes. Quand les plaintes ont-elles commencé? Qu'est-ce qui les a déclenchées? Comment se manifestent-elles, qu'est-ce qui les aggrave et qu'est-ce qui les calme? Comparez vos observations avec les caractéristiques des différents médicaments et choisissez le plus approprié.

Remèdes homéopathiques pouvant être utilisés

Le médicament sans doute le plus important en voyage contre les vomissements et les diarrhées violentes (mais indolores), surtout après la consommation d'aliments avariés et d'eau contaminée (salade, fruits, sorbets), est **Arsenicum album 30 CH.** Ce médicament sera pris notamment si les vomissements et diarrhées sont très épuisants et suivis d'une grande faiblesse et d'un besoin de chaleur. Typiquement, le malade a soif mais ne peut boire que de petites quantités d'eau.

Si toutefois la diarrhée survenue en voyage s'accompagne de violentes crampes abdominales et de fortes flatulences, si ces plaintes sont dues p. ex. au trac ou à la peur, si vous avez des envies de sucreries mais les supportez mal (p. ex. glaces), si le visage paraît émacié et vieilli, mais que prendre l'air frais dehors vous fait du bien et que la nausée est atténuée par les aliments acides, prenez
Argentum nitricum 30 CH.

Si la diarrhée et la nausée ont été provoquées par un temps chaud estival, si vous ressentez des brûlures et des élancements gastriques et que tout s'aggrave à la palpation et au mouvement, si vous vomissez toujours sitôt après avoir bu et que vous ressentez de vifs maux de tête lancinants, prenez
Bryonia alba 30 CH.

Posologie

Dissolvez 5 globules dans un demi-verre d'eau et buvez-le en env. 3 à 4 gorgées réparties sur les prochaines heures. Si cela vous fait revomir tout de suite, prenez les globules secs sur la langue. Si les plaintes perdurent au bout de 24 heures, changez de remède. Et surtout: n'oubliez pas de boire beaucoup! ■

La force du magnésium au quotidien
✓ Simplement 1 sachet 1x par jour
✓ Granulés à boire riches en magnésium
✓ Au goût frais d'orange
MAGNESIUM BIOMED UNO
1x1
40 Sachets à 4 g
Complément alimentaire.
Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
BioMed®
Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch © Biomed AG. All rights reserved.

Digestion

Evacuer la pression

La digestion est l'un des thèmes qui suscite le plus de demandes d'informations dans les pharmacies. Les troubles peuvent s'exprimer de manière très différente d'un individu à l'autre. En règle générale, les conseils des spécialistes et des médicaments adaptés permettent de traiter facilement le problème.

Christiane Schittny, pharmacienne

Le nourrisson qui souffre de ballonnements, la personne âgée qui a régulièrement des problèmes de constipation, le manager qui se plaint de renvois acides désagréables, l'écolier cloué au lit par une infection gastro-intestinale aiguë ou encore le voyageur qui rentre de ses vacances en Egypte avec une diarrhée – tous font partie de ces personnes sujettes à certains troubles digestifs. Les symptômes sont parfois passagers, mais il arrive aussi qu'ils durent plus longtemps. Le point commun de tous ces troubles, c'est qu'ils sont liés à une mauvaise digestion.

La digestion, un processus complexe

Mais en fait, la digestion, c'est quoi ? Notre organisme a besoin de substances nutritives et d'énergie pour pouvoir fonctionner correctement. Nous les trouvons dans notre alimentation quotidienne. Pour que notre corps puisse utiliser les nutriments contenus dans notre nourriture, celle-ci doit être préalablement digérée. La décomposition des aliments commence dans la bouche. Ils y sont broyés et les enzymes contenus dans la salive entament déjà les premières étapes de la digestion. Celle-ci se poursuit ensuite dans l'estomac et dans l'intestin grêle. Les aliments sont alors successivement imprégnés de différents sucs gastrique, pancréatique et biliaire. C'est grâce à l'intestin grêle que notre organisme peut absorber les protéines, lipides, glucides et vitamines contenus dans notre alimentation. La fonction du gros intestin consiste ensuite à réabsorber l'eau et les électrolytes. Entre l'absorption par la bouche et l'élimination des déchets, la nourriture parcourt un chemin de près de sept mètres.

Un parcours pas toujours sans encombre

Durant ce long parcours, les aliments peuvent se retrouver confrontés à de nombreuses embûches. Les causes sont multiples. Quelques exemples : en cas de brûlures d'estomac, le contenu de ce dernier remonte dans l'œsophage. L'acide gastrique étant très acide, il irrite les parois de l'œsophage et provoque une sensation désagréable de brûlure derrière le sternum. En cas de renvois acides, il arrive même que le contenu liquide de l'estomac remonte jusque dans la bouche.

Les ballonnements sont généralement dus à la formation accrue de gaz dans la région gastro-intestinale, en raison, par exemple, d'intolérances alimentaires ou de la consommation de certains aliments, tels que les légumes secs ou le café, ou encore la nicotine.

Nausées et vomissements peuvent être provoqués par des aliments avariés, mais aussi par des infections virales.

La diarrhée aussi est souvent liée à une infection. En revanche, la constipation est plutôt causée par un intestin paresseux ou une mauvaise alimentation.

Des troubles pas toujours si bénins

La plupart des troubles sont passagers et il est facilement possible de les traiter soi-même. En revanche, il n'en va pas de même si les symptômes perdurent ou s'ils se manifestent très régulièrement : il est alors impératif de consulter un médecin. Celui-ci vous prescrira des examens complémentaires afin d'exclure tout risque de problèmes plus graves, tels qu'une inflammation de l'œsophage, de l'estomac ou du pancréas, une affection sérieuse de l'estomac ou de l'intestin, des calculs biliaires ou encore une tumeur. Les symptômes d'alarme doivent donc être pris très au sérieux. En cas de perte de poids involontaire, de dégradation de l'état de santé général, de faiblesse physique, de sang dans les selles, de vomissements sanglants ou de troubles de la déglutition, il est impératif d'obtenir un avis médical. Si vous voyagez dans des pays tropicaux et que vous constatez des troubles inhabituels, ne tardez pas non plus à consulter.

Intolérances alimentaires

Une intolérance à différents aliments entraîne souvent des problèmes digestifs. Si vous ressentez des troubles quelques minutes, voire un ou deux jours après la consommation de certains aliments, il est possible que vous souffriez d'une intolérance alimentaire. Pour le savoir, vous pouvez noter dans un carnet tout ce que vous consommez ainsi que les troubles qui sont apparus.

En cas d'intolérance au lactose, la consommation de lait et de nombreux autres produits laitiers provoque des diarrhées, des ballonnements et des crampes abdominales.
Une intolérance au fructose génère les mêmes symptômes après la consommation de fruits ou de plats sucrés au fructose. Dans le cas de la maladie cœliaque, les personnes touchées sont intolérantes au gluten, une protéine contenue dans certaines céréales. Elles présentent alors des diarrhées, ballonnements, lourdeurs d'estomac, mais parfois aussi des vomissements, une perte d'appétit et des étourdissements.
Il existe bien d'autres aliments (p. ex. les fruits de mer, certains fruits et légumes ou encore l'histamine contenue dans l'alimentation) susceptibles de provoquer une allergie qui se traduit par le même type de symptômes.

Un intestin en bonne santé

Un intestin en bonne santé et une flore intestinale intacte sont la clé d'une bonne digestion. Notre flore intestinale abrite entre 500 et 1 000 espèces de microorganismes. Au total, leur nombre est compris entre 10 et 100 milliards, ce qui représente une masse totale de 1 à 2 kilos. La flore intestinale a différentes fonctions : elle synthétise, entre autres, certaines vitamines, soutient les systèmes immunitaire et digestif, fournit de l'énergie à l'intestin et stimule les mouvements intestinaux. Des modifications de la flore intestinale, par exemple après la prise d'antibiotiques, déclenchent souvent des troubles digestifs, comme des diarrhées. Pour vous soulager, des médicaments composés de bactéries vivantes sont disponibles sans ordonnance en pharmacie ; ils contribuent à restaurer la flore intestinale.

Une vie saine

Ce que nous mangeons joue un rôle capital pour le bon fonctionnement de notre système digestif. Des aliments sains, contenant de nombreuses vitamines et des fibres (p. ex. des céréales complètes, des légumes secs, des fruits et légumes) favorisent un transit intestinal régulier. Les fibres végétales au pouvoir gonflant augmentent le volume des selles, ce qui leur permet de circuler plus rapidement dans l'intestin. Pensez également à boire abondamment car, sans liquide, les fibres ne pourront pas gonfler suffisamment. Le stress et l'agitation du quotidien ont aussi une influence négative sur notre digestion, car ils modifient nos habitudes alimentaires. Des plats (préparés) riches en graisses et en glucides, réchauffés à la va-vite et engloutis précipitamment provoquent souvent des problèmes digestifs, leur teneur en nutriments n'étant généralement pas très équilibrée. En revanche, pratiquer régulièrement une activité physique est extrêmement positif pour notre digestion ! ■

L'intolérance au lactose provoque diarrhées, ballonnements et crampes abdominales

PERENTEROL® travel contre la diarrhée du voyageur
Saccharomyces boulardii

- Probiotique naturel pour toute la famille
- Rétablit la flore intestinale et en régularise l'activité
- Emballage pratique et hygiénique en blister
- Pas besoin de frigo, même dans les climats chauds

Demandez conseil à votre spécialiste de la santé et lisez la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon

Quelques médicaments toujours utiles, en déplacement comme à la maison

Connaissez-vous la sensation des crampes abdominales douloureuses ? Buscopan soulage ces douleurs et calme les crampes de la musculature digestive.

Profitez de vos vacances sans crampes abdominales grâce à Buscopan – un incontournable pour votre pharmacie de voyage !

Veuillez lire la notice d'emballage. Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.

Octenisept spray désinfectant des plaies :
la solution à effet immédiat pour les petites blessures. Triple protection : contre les bactéries, les champignons et les virus. Protège contre les inflammations et favorise la cicatrisation. Ne brûle pas, peut s'utiliser également sur les muqueuses.

Convient aux nouveau-nés y c. prématurés.

Indispensable dans toute armoire à pharmacie.

Dulcolax

Si vous souffrez de constipation occasionnelle, il existe un remède qui agit précisément à l'endroit voulu : ***Dulcolax® Bisacodyl.***

Pris le soir au coucher, ***Dulcolax dragées*** agissent le lendemain matin sans troubler le sommeil

Dulcolax® Bisacodyl –
en cas de constipation passagère.

Veuillez lire la notice d'emballage.
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.

Töpfer Babycare

**Cosmétique naturelle.
Une décision naturelle.**

Pour la peau délicate d'un bébé il faut des gestes tendres et le soin de la cosmétique naturelle de Töpfer.

Basé sur le son de blé, avec lactosérum et extraits de calendula, jojoba et olives.

Sans colorant, conservateur et parfum synthétique.

Diarrhée –
Dimexanol™ comprimés effervescents

- Traite la diarrhée aiguë et chronique
- Soutient la réhydratation en compensant la perte en eau et en sels
- Aussi disponible: Dimexanol™ enfants pour les enfants en dessous de 5 ans

Dimexanol™ contient du Morilyte™, produit à base d'argile comestible naturelle (diosmectite) et de sels ajoutés. Leur action combinée forme une barrière protectrice sur la muqueuse de l'intestin qui piège les substances à l'origine de la diarrhée. La propagation de l'infection est ainsi stoppée. Les sels ajoutés libérés permettent de compenser la perte en eau et en sels et ainsi de soutenir le processus de réhydratation.

www.benegast.ch

XL-S MEDICAL
Garder votre silhouette d'été pendant les vacances

- Capteur de graisses innovant
- Principe actif végétal
- Très bien toléré

La principale composante du capteur de graisses XL-S Medical est le principe actif KiOnutrime. Il présente la particularité de se lier aux graisses alimentaires dans le tube digestif. Ainsi, la quantité de graisses accumulée dans les tissus diminue. En association avec une alimentation équilibrée et un style de vie sain, le produit stimule l'amincissement et la perte de poids.

www.xlsmedical.ch

astrea PHARMACIE pharmaSuisse

Faites-vous conseiller dans votre pharmacie.

Bien digérer en vacances

Les plantes médicinales du voyage

Tout le monde se réjouit de partir en vacances. Et ce n'est pas le moment que le stress du voyage, un changement d'alimentation et de climat ou une infection gastro-intestinale viennent perturber votre digestion et gâcher votre plaisir. Par chance, quelques mesures de prévention peuvent généralement vous éviter le pire. Certaines plantes médicinales vous aideront à soulager rapidement vos troubles digestifs.

Sabine Lorch, pharmacienne

L'excitation et le stress des préparatifs peuvent rapidement peser sur la digestion. L'agitation et le stress activent ce que l'on appelle le sympathique, le « nerf du stress ». Celui-ci prépare l'organisme à l'action, mais, pour ce faire, il inhibe l'activité du système digestif. Conséquences : vous risquez de souffrir de crampes et de lourdeurs d'estomac, de ballonnements et de nausées.

Comment soutenir le système digestif

Il existe différentes plantes médicinales qui peuvent soulager efficacement les troubles gastro-intestinaux : en cas de lourdeurs d'estomac, privilégiez les plantes amères aux vertus digestives, comme l'ibéride ou le chardon Marie, ou des plantes piquantes, comme le poivre et le galanga. La mélisse, la menthe, la camomille et la réglisse ont notamment un effet spasmolytique et antiflatulent. Camomille et réglisse apaisent en outre les estomacs irrités et les excès d'acidité gastrique. Plutôt que d'emporter tout un assortiment de tisanes dans votre pharmacie de voyage, préférez un mélange de différents extraits de ces plantes qui vous permettront de soulager la plupart des troubles digestifs – à condition que ces plantes soient compatibles entre elles. Certaines de ces préparations éprouvées conviennent aux enfants à partir de trois ans. Les personnes sensibles peuvent même en prendre préventivement.

Quand l'intestin se met en grève…

La constipation est un problème désagréable que connaissent de nombreux voyageurs – notamment parce qu'ils boivent souvent trop peu pour ne pas être obligés de chercher des toilettes sur la route des vacances. A cela s'ajoute la chaleur qui, par la transpiration, favorise une perte supplémentaire de liquide. Dans tous les cas, il faut donc veiller à boire suffisamment, de préférence de l'eau ou des tisanes. Les plantes mucilagineuses peuvent aussi soutenir tout en douceur le bon fonctionnement de l'intestin ; si possible, commencez la prise quelques jours avant le départ. L'usage régulier de laxatifs plus puissants est déconseillé. Ils peuvent néanmoins être utilisés comme remède d'urgence pour les cas plus graves.

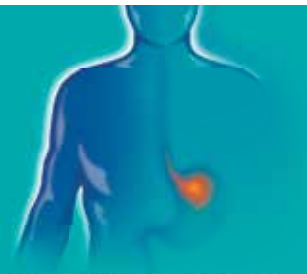
… ou lorsqu'il fait de l'excès de zèle

Si vous voyagez dans des régions où les normes d'hygiène laissent à désirer, vous risquez de souffrir de diarrhées, l'une des maladies les plus fréquentes du voyageur. Elles sont le plus souvent provoquées par des bactéries ou des virus ingérés via l'eau

NOUVEAU

Des brûlures d'estomac et des remontées acides ?

GAVISCON LES SOULAGE !



GAVISCON

Gaviscon forme une couche protectrice qui flotte par-dessus le contenu gastrique, empêchant ainsi la remontée d'acide gastrique agressif dans l'œsophage.

✓ Mécanisme d'action physique, barrière anti-reflux mécanique

✓ Goût menthe agréable

Peut être pris durant la grossesse.

Veuillez lire attentivement la notice.

Disponible en suspension buvable (en flacons et en sachets-dose individuels) Gaviscon liquide menthe et en comprimés à croquer Gaviscon menthe.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen.

www.gaviscon.ch

La nature nous offre toute la richesse des plantes médicinales

potable ou la nourriture. On ne rappellera donc jamais assez l'importance de bien se laver les mains et d'éviter de consommer des crudités, des fruits non épluchés, de l'eau du robinet et des glaçons.
Si vous souffrez néanmoins de diarrhée, il faut dans tous les cas veiller à boire un maximum. Pour compenser la perte de liquide et de sels minéraux, des sachets prêts à l'emploi contenant une préparation d'électrolytes sont disponibles en pharmacie. Il suffit de dissoudre le contenu du sachet dans de l'eau saine ou une tisane. Si la diarrhée est forte et dure plus de trois jours, si elle s'accompagne de fièvre, si du sang est présent dans les selles ou si elle touche de jeunes enfants ou des personnes âgées, il est préférable de consulter un médecin. Le charbon médicinal (en capsules, par exemple) soulage les symptômes et accélère la guérison : il absorbe les virus, les bactéries et leurs toxines, et est très bien toléré par l'organisme. Pour soulager les crampes douloureuses liées à la diarrhée, vous pouvez prendre des infusions de camomille. Tout comme le charbon médicinal, celles-ci conviennent aussi aux enfants.

Le gingembre contre le mal des transports

Les premiers signes du mal des transports sont souvent la fatigue, des vertiges et une transpiration abondante, suivis de nausées et de vomissements. Comment prévenir le mal des transports :

- Avant le départ, veillez à dormir suffisamment !
- Ne buvez pas d'alcool, évitez la nourriture grasse, le café fort et la nicotine.
- Ne mangez que des repas légers et ne prenez pas l'avion, la voiture ou le bateau l'estomac vide.
- Prenez un médicament contre le mal du transport une demi-heure à une heure avant le départ. Si les symptômes sont déjà présents, ils seront plus difficiles à traiter.

La racine de gingembre est depuis longtemps utilisée en médecine populaire pour soulager les nausées et le mal des transports. Des études récentes ont montré qu'elle est quasi aussi efficace que les médicaments de synthèse habituellement prescrits dans ce cas. La poudre de gingembre en capsules est très facile à prendre. La veille du départ et pendant le voyage, vous pouvez mâcher en complément des morceaux de gingembre confits (à condition d'aimer le goût).

Les vacances sont faites pour se reposer – ne prévoyez donc pas un planning trop chargé, laissez-vous le temps de vous habituer aux changements. Si vous n'en demandez pas trop à votre système digestif, si vous respectez les principales normes d'hygiène et prévoyez le nécessaire en cas d'indisposition, vous pourrez profiter pleinement de la plus belle période de l'année.

Midro®
Tabs
Laxatif à base de plantes
Midro®
Tee
Laxatif à base de plantes
15 sachets 1,5 g
Posologie individuelle
Constipé de temps en temps?
Midro®. Laxatif à base de plantes
en cas de la constipation occasionnelle.
Sans ordonnance en pharmacie et droguerie.
Ce sont des médicaments. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.
Midro AG, CH-4125 Riehen

Spagyrie

Des solutions aux maux du voyageur

Enfin les vacances ! C'est le moment de se détendre, si seulement vous n'aviez pas peur d'être malade pendant le trajet ! Nausées, problèmes de circulation et accès de transpiration ne sont pas une fatalité.

Christine Funke, pharmacienne

La fleur du tabac

Transformés sous forme d'essences spagyriques, les plantes médicinales et sels minéraux ci-dessous rétablissent l'équilibre du corps, de l'âme et de l'esprit afin de vous permettre de profiter sereinement du voyage :

Tabacum (tabac)

Si le voyage vous donne des sueurs froides, que vos nausées s'intensifient et que votre circulation est sur le point de s'effondrer, le tabac peut vous soulager. Sous forme d'essence spagyrique, il agit contre les accès de sueur froide et ramène la confiance dans l'ensemble du corps de manière à stabiliser vos nerfs et votre circulation pendant le voyage.

Cocculus (cocculus)

Le cocculus apporte une solution quand un trajet en voiture sur une route en lacets ou un vol agité par des turbulences provoque des étourdissements, des maux de tête et des nausées au point de transformer le voyage en calvaire. L'essence spagyrique à base de cocculus stabilise le système nerveux végétatif, si bien que même les routes les plus sinueuses et les turbulences en avion ne viendront pas gâcher la joie d'arriver à destination.

Kalium phosphoricum (phosphate de potassium)

Le phosphate de potassium vient en aide aux personnes qui, au début du trajet, deviennent si nerveuses sous l'effet de l'excitation qu'elles réagissent avec énervement et impatience à tout ce qui est nouveau. L'essence spagyrique à base de phosphate de potassium calme la nervosité intérieure et reconstitue les réserves d'énergie afin que le voyage puisse commencer dans une joyeuse anticipation.

Posologie

Ces essences spagyriques sont toujours prises par voie orale. Grâce au spray buccal, les principes actifs parviennent rapidement dans la circulation après absorption par les muqueuses buccales. La posologie standard est de 2 à 3 pulvérisations toutes les 30 minutes, 1 à 2 h avant le départ, puis 2 à 3 pulvérisations toutes les heures pendant le trajet. Si les symptômes se manifestent, prendre 1 à 2 pulvérisations tous les quarts d'heure.

La spagyrie HEIDAK – Sentez et goûtez l'effet !

Grâce à la méthode de fabrication exigeante et unique, les essences spagyriques végétales ont une concentration d'actifs nettement plus élevée et sont aromatiques. Ce goût se fait sentir dès la première mise en bouche de la spagyrie HEIDAK.

Les mélanges spagyriques HEIDAK sont globaux et tiennent compte des modes d'action: **homéopathique, aromathérapeutique, phytothérapeutique** et **minéral.**

Les médicaments spagyriques aident à soulager différents symptômes. Demandez conseil dans votre pharmacie ou droguerie.

HEIDAK
www.heidak.ch

Du bon usage des sels de Schüssler

Le stress en vacances – non merci !

Classique : à la montagne ou à la mer, les vacances sont riches en sensations nouvelles. Le changement d'alimentation et le voyage prolongé peuvent provoquer diarrhées ou constipation.

Helga Grafe, pharmacienne, auteur et chargée de cours sur les sels de Schüssler

Helga Grafe, pharmacienne, auteur et chargée de cours sur les sels de Schüssler

Grâce à une petite sélection de produits, la thérapie par les sels minéraux offre une solution de premier recours en vacances. En dilution D12 ou D6, les sels de Schüssler sont utiles dans les cas de figure suivants :

Diarrhées avec ou sans coliques

N° 3 Ferrum phosphoricum (D12), traitement aigu des processus inflammatoires et des douleurs, renforce l'immunité.
N° 5 Natrium phosphoricum (D6), contre les troubles nerveux de l'estomac et de l'intestin, quand la diarrhée provoque une sensation de perte d'énergie et d'affaiblissement, antiseptique.
N° 7 Magnesium phosphoricum (D6), antispasmodique, particulièrement efficace sous forme de « sept chaud » en cas de crampes et de coliques, relaxant.
N° 8 Natrium chloratum (D6), rétablit l'équilibre hydrique dans l'intestin, détoxifiant.
N° 10 Natrium sulfuricum (D6), favorise la sécrétion des sucs digestifs et l'élimination des substances toxiques et résidus, soulage les ballonnements.
N° 20 Kalium aluminium sulfuricum (D12), soulage les troubles digestifs et les coliques dues aux gaz.

Constipation

N° 3 Ferrum phosphoricum (D12), favorise le transport de l'oxygène.
N° 6 Kalium sulfuricum (D6), nettoie les cellules et stimule la sécrétion biliaire.
N° 7 Magnesium phosphoricum (D6), relaxant et antispasmodique, particulièrement efficace sous forme de « sept chaud ».
N° 8 Natrium chloratum (D6), régule l'équilibre hydrique dans l'intestin.
N° 10 Natrium sulfuricum (D6), favorise l'élimination et soulage les ballonnements.

Coliques/ballonnements

N° 2 Calcium phosphoricum (D6), soutient l'action de Magnesium phosphoricum, relaxant.
N° 7 Magnesium phosphoricum (D6), relaxant et antispasmodique, particulièrement efficace sous forme de « sept chaud ».
N° 10 Natrium sulfuricum (D6), favorise l'élimination, soulage les ballonnements.
N° 19 Cuprum arsenicosum (D12), soulage les coliques du tractus gastro-intestinal.
N° 20 Kalium aluminium sulfuricum (D12), soulage les coliques dues à une importante formation de gaz.

Dosage

En comprimés à prendre par la bouche (à laisser fondre sur la langue) :pendant la phase aiguë, pendre 1 comprimé de chaque sel toutes les 5 minutes pendant 2 heures jusqu'à ce qu'une amélioration se fasse sentir. Ensuite, 2 comprimés de chaque sel toutes les 2 heures suffisent.

En solution à boire : dissoudre 10 comprimés de chaque sel dans 0,5 à 1,0 litre d'eau et boire par petites gorgées.

Bon pour la santé de votre corps
Magnésium EXPRESS

Pour des muscles relaxés

Avec du citrate de magnésium tel qu'on le trouve sous forme de constituant de l'organisme.

- **BON POUR LA SANTÉ DE VOTRE CORPS** d'où son action rapide.
- **HAUTEMENT DOSÉ** avec 375 mg de magnésium, seulement une fois par jour.
- **EXTRA RAPIDE** pour une prise sans eau.

Disponible dans les pharmacies ou drogueries.

DG
DOETSCH GRETHER AG · BASEL

Disponible aussi en comprimés effervescents et en granulés solubles. **www.diasporal.ch**

Des sportifs de haut niveau au Weltklasse de Zurich

« Il faut beaucoup de délicatesse »

De nombreuses stars mondiales donnent chaque année le meilleur d'elles-mêmes lors du Weltklasse de Zurich. Anna Katharina Schmid, spécialiste du saut à la perche, fait partie des grandes sportives de notre pays. Dans l'interview ci-dessous, elle nous parle de son programme d'entraînement et des défis qu'implique son sport de prédilection.

Annegret Czernotta

Selon vous, quelles sont les capacités physiques requises pour pratiquer le saut à la perche ?

Anna Katharina Schmid : bien entendu, une prédisposition athlétique et un certain talent de coordination sont des avantages non négligeables. Le saut à la perche est un sport très complexe qui requiert également beaucoup de délicatesse. Le déroulement d'un saut est très rapide, il faut donc pouvoir coordonner parfaitement tous les mouvements de son corps. Pour obtenir le meilleur résultat, on doit adapter simultanément ses propres mouvements à ceux de la perche.

Quels sont les risques de blessures lors de la pratique du saut à la perche ? Quelles sont les parties du corps qui sont le plus souvent touchées ?

Le risque de blessures et les parties du corps les plus fragiles varient d'un athlète à l'autre. Mais bien sûr, ce sont surtout les pieds et les épaules qui sont mis à rude épreuve dans le saut à la perche. Lors de l'entraînement, on veille donc à renforcer le plus possible ces deux points faibles au moyen d'exercices ciblés. Mais malheureusement, il est difficile de toujours éviter les blessures.

Avez-vous déjà eu peur avant de sauter ?

Je ne parlerais pas vraiment de peur. Jusqu'ici, j'ai eu la chance de ne connaître que de très légers pépins lors de mes sauts. Je n'ai donc pas peur avant de sauter, mais j'éprouve toujours beaucoup d'humilité. Comme je l'ai déjà dit, le saut à la perche est un sport très complexe. Il peut arriver que le fil se casse et que je ne puisse plus faire appel à mes automatismes pour effectuer les mouvements. Je me retrouve alors devant un grand vide et j'ai le sentiment que le saut n'est plus possible. C'est un peu comme si je devais lire un texte et que je perdais les lignes des yeux sans parvenir à les retrouver. Ce sentiment de « ne plus pouvoir sauter » est très redouté dans le saut à la perche. Cela peut concerner tout le monde, que l'on soit débutant ou professionnel. Nos propres pensées nous bloquent tellement que le saut devient un obstacle infranchissable.

Vous avez quitté à deux reprises le sport de haut niveau. Qu'est-ce qui vous a poussé à revenir à chaque fois ?

La première fois, c'est lorsque j'ai quitté la gymnastique artistique pour me consacrer à l'athlétisme. Je pense que ce qui m'a surtout motivée, c'est le besoin de changer. En octobre 2008, j'ai délaissé le saut à la perche. J'étais heureuse d'avoir enfin la possibilité de me consacrer à des choses que je n'avais jamais eu le temps de faire dans ma vie. Après avoir entamé mes études en 2009, je me suis toutefois rendu compte qu'il me manquait un défi physique, et que cela aurait en outre été une bonne compensation au travail intellectuel que je devais fournir pour mes études. Mais si je suis revenue à la compétition en décembre 2009, c'est aussi parce que j'avais le sentiment d'avoir peut-être abandonné la partie trop tôt. Il me semblait que j'avais encore des choses à accomplir. Et aujourd'hui, je mets tout en œuvre pour y arriver.

Comment faites-vous pour concilier votre activité sportive et vos études de médecine ?

J'ai effectué mes trois premières années d'études normalement. Cela demande beaucoup de discipline et il faut être prêt à faire de nombreuses concessions. En

Anna Katharina Schmid

Anna Katharina Schmid (24 ans) est originaire d'Oberdiessbach. Elle n'a que huit ans quand elle commence la gymnastique artistique. En 2004, elle participe aux Championnats d'Europe junior. Elle délaisse ensuite le sport de haut niveau pour y revenir un an plus tard, mais cette fois, elle se consacre au saut à la perche.
Après plusieurs places sur les podiums au niveau national et européen, ainsi qu'une participation aux Championnats du monde d'athlétisme de 2007 à Osaka, Anna Katharina décide en 2008 de se retirer prématurément des compétitions. Mais elle effectue finalement son retour en 2010, où elle décroche le titre de Championne de Suisse dans la catégorie Active. Depuis 2011, elle fait partie du cadre A de Swiss Athletics et est Athlète de bronze dans le cadre du programme d'encouragement de Swiss Olympic.

quatrième année, je devais effectuer différents stages répartis sur plusieurs mois en hôpital et auprès d'un médecin de famille. Or il m'était impossible de réaliser ces stages à mi-temps et de prendre le double de temps pour les faire. Et dans mon cas, des semaines de 45 à 50 heures ne sont vraiment pas idéales. Grâce à l'Université de Berne, j'ai heureusement pu répartir mon programme sur deux ans, ce qui est beaucoup plus compatible avec mes entraînements intensifs et mes nombreuses compétitions.

Qu'attendez-vous du Weltklasse de Zurich ? Quel est votre programme d'entraînement actuel ?

Je me réjouis toujours de participer au Weltklasse de Zurich. Chaque année, c'est pour moi un événement exceptionnel. Dans le cadre de la Ligue de diamant, mon niveau est bien sûr encore loin de celui des meilleurs, mais je travaille dur pour y arriver. Je sors d'une blessure (au début de l'année, j'ai fait un faux pas qui a provoqué un déchirement des tendons de la cheville) et j'arrive au bout de mes séances de rééducation. Mon programme d'entraînement est donc adapté de semaine en semaine pour ne pas solliciter mon pied de façon excessive. Cette année, je vise clairement les Championnats d'Europe d'athlétisme, qui auront lieu à Zurich du 12 au 17 août. Le Weltklasse de Zurich se dispute seulement 10 jours plus tard.

Massage DUL-X au Weltklasse de Zurich

Elsbeth et Christian Hirt sont tous deux masseurs. Ils seront présents au centre de massage DUL-X de Melisana SA lors du Weltklasse de Zurich. Selon Elsbeth Hirt, ce service se justifie parce que « le massage sportif prépare idéalement les muscles à fournir de meilleures performances. Selon le type de sport, nous pouvons donc cibler les muscles à traiter. »

Le massage sportif est surtout fait pour les sportifs actifs qui veulent se maintenir en forme ou qui veulent rapidement récupérer après une compétition ou de longues séances d'entraînement. « Les fibres musculaires glissent mieux lorsque le muscle est régulièrement massé », explique Elsbeth Hirt. De ses mains expertes, elle est capable de déceler les plus petites tensions musculaires. Bien souvent, ce n'est qu'au cours du massage qu'elle décide si elle doit utiliser ou non des éléments provenant d'autres techniques de massage, comme le massage lymphatique ou le massage des points gâchettes. En principe, on conseille aux sportifs de se faire masser toutes les semaines – mais cela vaut aussi pour les non-sportifs : « Le massage est un soin préventif ; il stimule la circulation en favorisant l'élimination des produits de dégradation du métabolisme et contribue également à accroître le sentiment de bien-être. »

Au Weltklasse de Zurich, elle côtoie les sportifs de très près – c'est une expérience qu'elle apprécie toujours autant. Pour les sportifs de haut niveau aussi, le Weltklasse de Zurich est un événement très attendu. C'est en quelque sorte la cerise sur le gâteau. Cet événement sportif, vieux de 80 ans, a déjà enregistré 25 records mondiaux. Près de 130 millions de téléspectateurs suivent ce meeting à travers le monde. Depuis 2004, Zurich est le meeting d'athlétisme qui attire le plus de participants au monde.

La qualité se trouve en pharmacie

La pharmacie est aux produits de santé ce que le Weltklasse de Zurich est aux athlètes de haut niveau. Les produits de massage de qualité supérieure, par exemple, tels qu'ils sont utilisés pour soigner les sportifs lors du Weltklasse de Zurich (voir encadré), se trouvent exclusivement dans les magasins spécialisés. En comparaison avec les produits courants du commerce, ils ne contiennent aucune huile minérale et présentent une teneur bien plus élevée en précieuses huiles essentielles. Ils conviennent également (selon le produit) pour apaiser les courbatures et les douleurs liées aux élongations et aux contusions.

En outre, vous trouverez aussi en pharmacie diverses solutions permettant de couvrir les besoins élevés des sportifs en nutriments et en électrolytes, ainsi qu'un large assortiment pour prévenir et traiter les blessures sportives. Demandez conseil à votre pharmacien. ■

Concours

DUL-X® TE MAINTIENT EN MOUVEMENT

WELTKLASSE ZÜRICH

Gagnez 3 x 2 places assises d'une valeur nominale de CHF 150,– pour le meeting d'athlétisme Weltklasse de Zurich.

Question du concours :

Combien de records du monde ont déjà été battus au Weltklasse de Zurich ?

La bonne réponse est : ☐

Inscrivez la réponse sur une carte postale et envoyez-la à :

astreaPHARMACIE
Weltklasse Zürich
Baarerstrasse 112
6302 Zoug

astrea PHARMACIE pharmaSuisse

ou participez en ligne sur : **www.astrea-apotheke.ch**

DATE LIMITE DE PARTICIPATION: 31 JUILLET 2014

Portrait : assistante en pharmacie

« J'aime mon métier »

Indispensables au bon fonctionnement des affaires, les assistantes en pharmacie travaillent au laboratoire, prodiguent des conseils, s'occupent des ventes, mais apportent aussi un soutien psychologique aux clients.

Silvia Weigel, pharmaSuisse

Livia Brunold, assistante en pharmacie, pharmacie Moser d'Ostermundigen

Livia Brunold l'a su dès son premier jour de stage : « Ce sera mon métier. » Elle se sent à l'aise dans les turbulences de la vie quotidienne de la pharmacie et apprécie la variété des activités, les aspects médicaux, mais surtout le contact avec les patients. « Ce qui est bien, c'est qu'ici nous ne vendons pas n'importe quoi : nous contribuons au bien-être et à la santé de nos clients. C'est un sentiment fantastique », affirme la jeune femme de 19 ans.

Livia Brunold a su très tôt qu'elle travaillerait dans le domaine médical. « Lorsque mon grand-père a été atteint d'Alzheimer, j'ai remarqué combien il est important et intéressant d'être bien entouré. C'est la raison pour laquelle j'ai voulu travailler dans le médical. » A l'âge de 15 ans, elle a fait un stage à la pharmacie Moser d'Ostermundigen, près de Berne. « Je m'y suis tout de suite bien sentie, ce qui m'a aussi complètement surprise. Je n'avais alors aucune idée de ce qui se passait dans les coulisses d'une pharmacie, de la validation des médicaments et des traitements à la fabrication, en passant par diverses prestations. » Après son stage, Livia Brunold a directement été prise en apprentissage. Durant trois ans, elle a appris au travail et à l'école professionnelle tout ce qu'on doit savoir dans ce métier (voir encadré). A l'entendre, son apprentissage a été « super intéressant », mais également « parfois bien difficile ». « Les différentes substances actives et les maladies représentent un gros morceau. Si on choisit cette profession, il faut s'intéresser aux sciences naturelles et aimer étudier. »

« Ne pas toujours penser à la maladie »

Si on investit assez d'énergie dans cet apprentissage exigeant, on est récompensé par un métier passionnant, à responsabilités, dans le domaine de la santé. Chaque jour, le personnel de la pharmacie doit répondre aux nombreuses personnes qui viennent demander de l'aide, que ce soit pour de légers problèmes de santé ou pour une maladie sévère, voire incurable. Ce n'est pas toujours facile à gérer. Empathie et compassion sont des qualités importantes que doit avoir une assistante en pharmacie. Il faut également faire en sorte que le destin

des clients ne devienne pas une charge privée. «Parfois, je pourrais pleurer quand je n'entends que des histoires tristes au cours d'une journée. Mais cela n'apporterait rien aux clients, alors je me ressaisis», raconte Livia Brunold. Les patients gravement malades et leurs proches, soumis à une lourde charge psychologique, profitent volontiers de l'occasion d'échanger avec une personne de confiance de leur pharmacie de prédilection. Livia Brunold puise parfois force et motivation des réactions de ses clients: «La plupart sont reconnaissants si on prend le temps de sortir du sujet purement pharmaceutique. Pouvoir discuter avec quelqu'un de ses histoires aide déjà beaucoup.» Livia Brunold conseille volontiers à ces personnes de s'offrir de temps à autre un petit plaisir et de ne pas toujours penser à la maladie. «Ça donne de nouvelles forces.»

Dans toutes les situations de vie

Les activités professionnelles de la pharmacie ne sont pas uniquement tournées vers les maladies, elles concernent également la prévention, les prestations à fournir dans les diverses situations de vie et vont jusqu'aux soins à prodiguer aux petites blessures. Les assistantes en pharmacie sont aussi là pour les événements positifs, comme conseiller une femme enceinte, s'occuper des mères avec leurs bébés ou leurs jeunes enfants ou préparer des pharmacies de voyage. «C'est aussi fantastique quand un patient a pu se remettre d'une maladie grave!»

Les tâches administratives et de laboratoire font également partie du quotidien professionnel des assistantes en pharmacie. Une diversion bienvenue pour Livia Brunold: «La précision et le calme nécessaires pour fabriquer des médicaments me stimulent.»

La jeune femme organise ses soirées de manière très active. «Je peux ainsi me changer les idées et suis de nouveau disponible le lendemain matin pour nos clients.» Elle ne peut cependant pas complètement quitter ce rôle à la maison, car ses conseils professionnels sont souvent sollicités par la famille et ses amis. «Parfois, je dois presque freiner les gens et leur conseille de recourir plutôt à des remèdes traditionnels ou des alternatives à base de plantes. Je le fais aussi régulièrement avec les clients de la pharmacie.»

Un métier d'avenir

Plus de 8000 assistantes en pharmacie travaillent dans les 1744 pharmacies de Suisse. Outre une facilité de contact avec les gens et un intérêt pour les sciences naturelles et les problèmes de santé, cette profession exige un grand sens des responsabilités, un respect absolu du secret professionnel, la capacité de travailler en équipe et des talents d'organisation.

L'apprentissage dure trois ans et comprend les domaines suivants:

- Bases en sciences naturelles (chimie, physique, botanique, connaissances des drogues, anatomie, physiologie)
- Médicaments (connaissance des médicaments, galénique), connaissances du droit régissant la profession, santé, maladie et traitement (théorie des maladies, prévention, préservation de la santé)
- Service à la clientèle
- Travaux administratifs, gestion de la marchandise
- Langues (langue nationale locale, langue étrangère)

D'autres informations sur cette profession sont disponibles sur le site **www.pharmaSuisse.org ➡ Formation ➡ Assistante en pharmacie**

pharmaSuisse

www.dul-x.ch
DUL-X®
Official Supplier of
WELTKLASSE ZÜRICH
Tes nouveaux partenaires d'entraînement

Gel Sport Warm-up
Contribue à l'échauffement des muscles
Augmente le tonus musculaire
Pénètre rapidement
Gel Sport Relax
Décontracte et favorise la régénération
Rafraîchit et soulage la douleur
En prévention des courbatures
MELISANA AG, 8004 Zurich
10% DE RABAIS
sur les produits de sport DUL-X.
Valable jusqu'au 31.8.2014, avec ce bon, dans les pharmacies et les drogueries. Offre non cumulable.

Mesures de protection contre les insectes

Quelle plaie ces moustiques !

Ils mesurent 15 millimètres à tout casser, pèsent environ 2,5 milligrammes et il en existe plus de 2 500 espèces. Ils sont capables de voler à 2,5 kilomètres à l'heure et aspirent une quantité de sang équivalant au double de leur poids corporel. Ce fléau, c'est le moustique. Plus précisément, seule la femelle pique pour aspirer le sang car elle a besoin de ces protéines exogènes pour que ses œufs parviennent à maturité.

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

Toutefois, en même temps que son repas sanguin, le moustique absorbe aussi des agents pathogènes qu'il peut transmettre à son tour. Le paludisme, la dengue et la maladie du sommeil, par exemple, sont ainsi véhiculés par les moustiques. Si ces maladies ne posaient encore récemment problème que sous les tropiques, certains cas isolés ont désormais été détectés dans le sud de l'Europe. Si vous avez tendance à attirer les moustiques ou si vous voyagez dans les tropiques, prenez toutes les mesures nécessaires pour vous protéger de ces conséquences désagréables.

Pour lutter contre les moustiques…

…à l'extérieur

– Portez des vêtements longs ; rentrez vos bas de pantalon dans vos chaussettes.
– Couvrez les citernes d'eau de pluie et videz consciencieusement tous les récipients et seaux qui traînent. Les moustiques aiment pondre leurs œufs dans les eaux stagnantes.
– Faites brûler des cônes d'encens.
– Utilisez un répulsif naturel ou chimique.

…à l'intérieur

– Equipez les fenêtres de moustiquaires et utilisez-en également pour protéger les lits de la maison.
– Procurez-vous un diffuseur et des flacons d'huiles essentielles de bergamote, de lavande ou de citron – quelques gouttes suffisent.
– Les prises anti-moustiques à base d'insecticide sont à utiliser avec parcimonie en présence de jeunes enfants : de préférence très provisoirement – par exemple, pour éliminer les moustiques dans une pièce avant de la protéger à l'aide d'une autre méthode.
– Enduisez-vous la peau de lotion parfumée en y ajoutant, par exemple, quelques gouttes d'huile de lavande.

…sous les tropiques

– Portez des vêtements longs, fermés, de couleur claire, idéalement en lin ou en coton épais. Rentrez vos bas de pantalon dans vos chaussettes. Les poignets resserrés aux manches évitent que les moustiques ne s'y glissent.
– Utilisez un répulsif chimique. Imprégnez éventuellement vos vêtements d'un produit prévu à cet effet.
– A l'hôtel, laissez les fenêtres fermées et n'éteignez pas la climatisation. Les moustiques n'aiment pas la fraîcheur.
– Dormez impérativement sous une moustiquaire.

…en cas de piqûre

– Appliquez du froid !
– Posez une tranche d'oignon ou une rondelle de citron sur la piqûre et frictionnez avec un peu d'eau vinaigrée ou votre propre salive.
– Appliquez un produit antiprurigineux, rafraîchissant et analgésique disponible en pharmacie.
– En cas de fièvre inexpliquée suite à un séjour dans les tropiques (y compris des semaines plus tard), consultez un médecin.

« Prendre froid » en été

Pourquoi maintenant ?

Des symptômes de refroidissement désagréables aux infections gastro-intestinales éprouvantes : l'été ne nous préserve pas des maladies. Et pourtant, la notion de grippe estivale est un terme abusif.

Runa Salvisberg

Même si le terme de « grippe estivale » fait peur, il ne fait en principe référence qu'à des symptômes bénins. A vrai dire, la « grippe estivale » a peu de points communs avec la grippe saisonnière telle que nous la connaissons durant les mois d'hiver. « En théorie, on peut aussi attraper une vraie grippe en cette saison », explique le Dr méd. Andreas Ott, spécialiste de la médecine interne à Männedorf (ZH). Mais cela reste très rare car les virus *Influenza* responsables de la maladie circulent en « très petit nombre » à cette période.

La courbe du système Sentinella de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), un indice majeur de l'activité grippale en Suisse, révèle également que le taux de contamination est généralement bien en dessous du seuil épidémique pendant les mois d'été.

Ni trop chaud, ni trop froid

L'affection qui surgit pendant les mois les plus chauds de l'année génère des symptômes très divers, souvent bien connus, tels que toux, rhume, mal de tête et de gorge et, parfois, fièvre. Selon le Dr Ott, il n'existe aucun traitement préventif efficace. Toutefois, on peut veiller à ne pas altérer inutilement le bon fonctionnement des défenses de notre organisme afin de ne pas ouvrir la porte aux virus et autres bactéries : « Quand notre corps se refroidit, notre système immunitaire est affaibli », explique le spécialiste. Il conseille donc de toujours adapter sa tenue à la température ambiante.

La chaleur, à laquelle on s'expose par exemple en excès lors d'un long bain de soleil, n'est pas non plus profitable au bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Hygiène et hydratation : deux éléments indispensables

En revanche, une hydratation correcte et un nombre suffisant d'heures de sommeil renforcent nos défenses. Pensez aussi à vous laver régulièrement les mains. Les virus et germes pathogènes sont présents partout, notamment sur les poignées de portes ou les barres de maintien dans les bus et les trams. Si vous devez prendre l'avion, n'oubliez pas d'emporter un spray nasal à l'eau de mer : il maintiendra l'humidité de la muqueuse nasale malgré l'air sec et climatisé de la cabine et vous aidera à mieux résister aux virus agressifs du rhume.

Michael Forrer, pharmacien à la Bahnhof-Apotheke de Zurich, reçoit régulièrement des clients qui se plaignent d'un « état fiévreux et de symptômes de refroidissement ». Il constate que ces symptômes,

>>>

parfois accentués par le rhume des foins, apparaissent surtout entre le printemps et l'automne car les personnes allergiques seraient plus sensibles aux infections virales ou bactériennes. Outre la toux, le rhume, les maux de gorge ou de tête et la fièvre, ces patients viennent aussi le voir pour des problèmes gastro-intestinaux.

Une évolution généralement bénigne

Nausées et diarrhées ont souvent deux causes possibles : d'une part, des bactéries transmises, par exemple, par des aliments souillés et, d'autre part, les virus de la gastro-entérite qui vous obligent à rester alité, de préférence à proximité immédiate des WC. Entre les mois de juillet et septembre, Michael Forrer et ses collègues sont confrontés, chez 20 à 30 % des clients de la pharmacie, aux symptômes d'un refroidissement ou de troubles gastro-intestinaux. Cela correspond « à peu près à la moitié des demandes que nous recevons à ce sujet durant l'hiver ».

En règle générale, ces « infections grippales » (on parle ici de refroidissements classiques) connaissent une évolution bénigne : « Un simple refroidissement, s'il n'est pas accompagné d'une forte toux ou d'une forte fièvre, dure en moyenne 3 à 5 jours », nous explique le Dr Andreas Ott. Toutefois, si les symptômes perdurent ou s'aggravent, il convient de consulter un médecin. Et en cas de fièvre, de douleurs dans les muscles ou dans les membres après une piqûre de tique, il faut penser aux premiers stades de la maladie de Lyme. ■

Remèdes pharmaceutiques

Pour atténuer les désagréments du rhume, le pharmacien Michael Forrer conseille, selon les symptômes, de recourir à des remèdes individuels, comme les sprays nasaux, les sprays ou comprimés contre le mal de gorge ainsi que les sirops contre la toux. Si nécessaire, des préparations (combinées) contenant des principes actifs aux vertus antipyrétiques, analgésiques et éventuellement anti-inflammatoires, comme l'acide acétylsalicylique ou le paracétamol, peuvent être utilisées. Si la cause des nausées ou des diarrhées ne peut être traitée (parce qu'il s'agit, par exemple, d'une infection bactérienne), des médicaments à base de dompéridone ou de lopéramide s'avèrent, selon les spécialistes, très utiles.

Le conseil personnel de Michael Forrer : « Plutôt que de s'acharner à traiter les symptômes, mieux vaut mobiliser et gérer correctement toutes ses défenses immunitaires en se reposant et en prenant des compléments de vitamine C et de zinc, ainsi que de l'échinacée ou pelargonium. En outre, il est important de veiller à maintenir une humidité constante de la muqueuse nasale, de la gorge et des yeux au moyen d'inhalations, de sprays, de collyres et de pastilles à sucer ! »

En cas de grippe et de refroidissement – soulage la bronchite aiguë

Aussi en comprimés

Umckaloabo®
L'Original

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
Consulter la notice d'emballage.

SCHWABE Tiré de la nature. Pour votre santé.
Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.

Infections des voies urinaires

Halte aux cystites

La cystite fait partie des maladies infectieuses les plus fréquentes chez les femmes : environ 50 % d'entre elles en ont déjà été victimes et les récidives sont fréquentes. Bien que l'infection se traite facilement, la prévention peut leur épargner bien des soucis !

Christiane Schittny, pharmacienne

Notre vessie est un organe creux, qui sert à stocker l'urine produite par les reins. Deux uretères acheminent constamment l'urine des reins à la vessie, laquelle peut contenir de 600 à 1000 ml de liquide. Au fur et à mesure qu'elle se remplit, sa paroi dépourvue de muscles se dilate. Les capteurs qu'elle contient sont sensibles à la dilatation ; ils sont alors stimulés et rendent le besoin d'uriner de plus en plus pressant. La vidange de la vessie ne se produit toutefois que lors de l'ouverture volontaire (consciente) du sphincter qui la ferme : le muscle se relâche et l'urine peut s'écouler via l'urètre.

Des voies urinaires enflammées

Une cystite est une infection bactérienne. Des agents pathogènes venant de l'extérieur remontent l'urètre jusqu'à la vessie – qui est sans cela un milieu stérile – et s'y multiplient. Conséquence : la muqueuse vésicale s'enflamme et les symptômes caractéristiques de la cystite apparaissent : évacuation douloureuse, fréquente et généralement plus difficile de l'urine, brûlures à la miction et envie impérieuse d'uriner s'accompagnant souvent de douleurs au bas-ventre. L'urine est souvent trouble, d'une couleur inhabituelle et malodorante, parfois mêlée de sang. Une cystite simple, sans complications, ne donne toutefois pas de fièvre et, la plupart du temps, l'état général de la patiente est bon. L'infection peut guérir spontanément – c.-à-d. sans traitement – en quelques jours à quelques semaines.

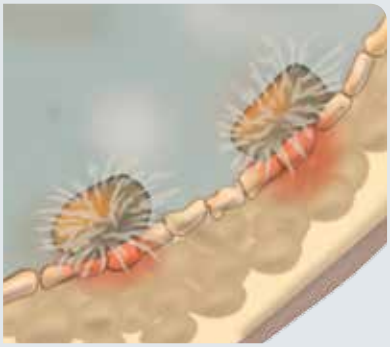
Pourquoi plus souvent les femmes ?

Les femmes sont fréquemment touchées car, chez elles, l'urètre ne mesure que quelques centimètres et aboutit directement à proximité de l'anus et de l'orifice du vagin. Les bactéries qui se trouvent dans

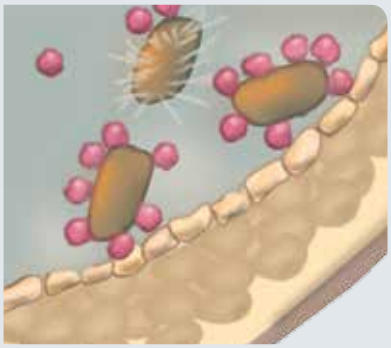
>>>

LORS DE BRÛLURES URINAIRES ET DE SYMPTÔMES VÉSICAUX.
Le médicament à base de plantes exerce des effets:
• légèrement anti-inflammatoires
• désinfectants dans les voies urinaires
• diurétiques
Consulter la notice d'emballage.
Disponible en pharmacie et en droguerie.
Dragées pour les reins et la vessie S
HÄNSELER
Hänseler SA
CH-9100 Herisau
www.haenseler.ch

cette région peuvent donc assez facilement se faufiler dans l'urètre et remonter jusqu'à la vessie. Une hygiène intime excessive, un déficit en œstrogènes à la ménopause, ou encore les changements hormonaux de la grossesse, font partie des facteurs typiques de la cystite chez la femme. Bien entendu, plus rarement, cette infection peut aussi toucher les hommes. Dans ce cas, le facteur déclenchant est souvent l'hypertrophie de la prostate, qui rend l'évacuation de l'urine plus difficile et favorise une vidange incomplète de la vessie. Les agents pathogènes risquent alors de s'y multiplier et de provoquer une inflammation des voies urinaires. C'est pourquoi ces messieurs doivent impérativement consulter un médecin en cas de problèmes de miction, afin d'en déterminer la cause.



Les bactéries adhèrent à la muqueuse vésicale et provoquent une inflammation



Grâce aux proanthocyanidines, les bactéries ne peuvent adhérer à la paroi et sont éliminées en même temps que l'urine

Mieux vaut prévenir que guérir

En cas de récidives fréquentes, le médecin peut prescrire certains antibiotiques, ainsi que des médicaments qui acidifient l'urine. Chez les femmes ménopausées, l'administration d'œstrogènes est souvent utile et il existe en outre une sorte de « vaccination », ou plutôt d'immunothérapie, qui consiste à prendre des gélules contenant les bactéries incriminées chaque jour pendant trois mois.

En phytothérapie, on propose aussi différents extraits de canneberge et d'airelle rouge. Sous l'effet des principes actifs qu'ils contiennent, il semble que les bactéries aient du mal à adhérer à la muqueuse vésicale et ne se multiplient que de manière limitée. Conseils généraux pour éviter la cystite : boire au moins deux litres de liquide par jour, s'essuyer d'avant en arrière après être allée aux toilettes, vider la vessie rapidement après un rapport sexuel, renoncer à toute toilette intime excessive, se protéger des refroidissements.

Bon à savoir

Dès les premiers signes de cystite, il est important de bien rincer les voies urinaires. D'où le mot d'ordre : « Buvez, buvez, buvez ! ». Les substances actives des plantes, p. ex. sous forme de tisanes, de dragées ou de gouttes, renforcent efficacement les bénéfices d'une consommation importante de liquide. Parmi les plantes les plus utilisées, citons les extraits des feuilles de busserole, d'ortie ou de bouleau, qui ont un effet drainant, nettoyant et anti-inflammatoire. Il est aussi indispensable de veiller à ce que toute infection naissante des voies urinaires soit complètement soignée et ne traîne pas en longueur. Si aucune amélioration n'apparaît après trois jours, ou si une fièvre, des frissons, une dégradation de l'état général ou des douleurs intenses irradiant dans le dos surviennent, il faut consulter sans tarder, car ces symptômes évoquent une pyélonéphrite, qui nécessite impérativement un traitement. Les antibiotiques apportent une solution rapide et efficace mais, pour prévenir l'apparition de résistances, ils doivent absolument être pris jusqu'à la fin du traitement, conformément aux instructions du médecin, même si les symptômes ont déjà disparu. ■

Les conseils de prévention du pharmacien

- Buvez beaucoup. Vous rincez ainsi abondamment la vessie et les voies urinaires et éliminez les bactéries. Il est recommandé de boire 1,5 à 2 litres par jour.
- Si vous ressentez l'envie d'uriner, ne tardez pas avant d'aller aux toilettes.
- Quand il fait froid dehors, portez des vêtements suffisamment chauds. Les petits tops qui ne couvrent pas le ventre, par exemple, sont à proscrire en hiver.
- Après une séance de natation, ôtez immédiatement votre maillot mouillé pour en mettre un sec, que ce soit en plein air ou en piscine couverte. Vous éviterez ainsi que les bactéries « récoltées » dans l'eau ne se propagent plus loin.
- N'utilisez pas de produits parfumés ou désinfectants pour l'hygiène intime.
- Après être allée à la selle, il faut toujours s'essuyer du vagin vers l'anus et non l'inverse. Vous éviterez ainsi que des bactéries pathogènes ne pénètrent dans l'urètre.
- Certains moyens de contraception sont à déconseiller aux femmes sujettes aux infections urinaires. Les diaphragmes et les ovules vaginaux, par exemple, ont un impact défavorable, tandis que les préservatifs offrent une meilleure protection contre les agents pathogènes.
- Après un rapport, allez aux toilettes le plus vite possible. Vous éliminerez ainsi les germes potentiellement présents dans l'urètre.

Si vous êtes une femme et que vous souffrez de cystites à répétition, vous pouvez aussi prendre les mesures suivantes :

- Introduisez des produits à base d'airelles rouges dans votre alimentation, par exemple du jus d'airelles. Ces baies contiennent des substances qui ont la capacité d'empêcher les bactéries de se fixer sur les muqueuses ou les voies urinaires et d'y déclencher une inflammation.

Maladies rénales

« Le problème, c'est que cela ne fait pas mal »

Souvent, l'insuffisance rénale est détectée trop tard, à un stade qui nécessite un recours à la dialyse et à une greffe de rein. Si la maladie est détectée suffisamment tôt, ces deux conséquences peuvent être évitées.

Silvia Weigel, pharmaSuisse

Cela fait peur lorsque le résultat du test révèle un risque accru de maladie rénale. Pourtant, cet avertissement est une bénédiction pour la personne concernée. Car une détection précoce signifie une meilleure qualité de vie, moins de traitements et un plus faible risque de complications. Présidente de la Société Suisse des Patients Insuffisants Rénaux (SSPIR), Andrea Schäfer explique : « Avec une alimentation et un traitement corrects, les insuffisances rénales peuvent être repoussées, voire empêchées. » Mais si elles sont détectées trop tard, il faut généralement recourir à des dialyses régulières en attendant une greffe. En Suisse, 4 000 patients dépendent actuellement d'une dialyse et 200 reins sont greffés chaque année. Pour qu'à l'avenir, tous les patients insuffisants rénaux puissent recevoir assez tôt le meilleur traitement possible, pharmaSuisse, la Société Suisse des Pharmaciens, organise chaque année, en collaboration avec des pharmacies de différentes régions de Suisse, des campagnes de dépistage des maladies rénales au cours desquelles les clients des pharmacies peuvent se faire tester simplement et rapidement. Cette année, 23 pharmacies de Suisse centrale ont pris part à cette action et plus de 850 personnes ont été testées. Un risque accru a été constaté chez plus de 330 d'entre elles, à qui l'on a conseillé de consulter rapidement un spécialiste, alors que 370 clients devront discuter du résultat de leur test lors de leur prochaine consultation médicale et démarrer à temps des mesures de prévention.

Un simple test urinaire en pharmacie peut mettre au jour une maladie rénale

L'hypertension est un facteur de risque

« De nombreux patients dialysés et transplantés auraient pu éviter ces procédures si on avait détecté leur maladie plus tôt, ou, mieux, leur risque. Le problème, c'est que les insuffisances rénales ne causent aucune douleur », constate Andrea Schäfer. Raison pour laquelle elles se développent souvent sans qu'on les remarque et ne sont détectées que bien trop tard. Si le patient consulte à temps un néphrologue, le spécialiste des maladies rénales, ce dernier peut commencer un traitement visant le maintien de la fonction rénale. Outre un mode de vie sain, le traitement correct de l'hypertension fait partie des mesures préventives, car une pression artérielle trop élevée est l'un des principaux facteurs de risque de cette maladie.

Dans le cadre de la campagne de dépistage des maladies rénales, la pharmacienne Elisabeth Odermatt a effectué de nombreux tests dans la pharmacie Zelger à Stans et a souvent pu constater que de nombreuses personnes ne sont pas conscientes du risque qu'elles courent : « Très peu font le lien entre hypertension et insuffisance rénale. Pourtant, il s'agit d'une des principales causes de problèmes rénaux, qui peut conduire à la dialyse et à la transplantation. » En Suisse, près d'un habitant sur dix vit avec une maladie rénale, souvent sans même le savoir.

Andrea Schäfer, présidente de la Société Suisse des Patients Insuffisants Rénaux (SSPIR)

C'est exactement ce que veut changer la Société Suisse des Patients Insuffisants Rénaux. La présidente de 53 ans sait ce que signifie le fait de dépendre des dialyses et de vivre dans l'attente d'une greffe de rein. Elle est tombée malade alors qu'elle était encore à l'âge préscolaire, et les dialyses ont commencé lorsqu'elle avait 15 ans. Elle a figuré sur la liste d'attente pour une greffe de rein, qu'elle a fini par recevoir au dernier moment. « J'avais déjà reçu l'onction des malades », se souvient-elle. Pendant plus de 20 ans, elle a vécu avec ce greffon, jusqu'à ce que son corps commence à le rejeter. En 2006, elle a reçu un nouveau rein et, grâce aux progrès de la médecine, elle peut mener maintenant une vie extrêmement active. A côté de son travail d'informaticienne à plein temps, elle s'est engagée au sein de la SSPIR, pour que les patients rénaux potentiels connaissent leur risque le plus tôt possible et évitent ainsi dialyse et greffe. « Grâce aux progrès considérables de la médecine, les mesures de prévention peuvent déjà obtenir de bons résultats. Si j'avais quelques années de moins, un traitement correct m'aurait évité de passer par les dialyses et la greffe », confie Andrea Schäfer. Ne peut cependant prétendre à un traitement correct que le patient qui est diagnostiqué à temps. Ceci est d'une grande importance, d'autant plus que les insuffisances rénales vont en augmentant, tout comme les facteurs de risque que sont l'hypertension et le diabète. « Actuellement, les centres de dialyse sont déjà surchargés. Et le nombre de dons de rein est loin d'égaler celui des patients qui en auraient besoin », déplore Andrea Schäfer.

Vous trouvez de plus amples informations sur le site :
http://maladierenale.ch/wordpress/

Protection solaire

Conseils et réalité

Le soleil est pour nous une véritable source de vie – mais il comporte aussi son lot de dangers : ses rayons ultraviolets peuvent provoquer des lésions cutanées et favoriser le cancer de la peau. Quelle protection convient à chacun ? Quels sont les signes d'un excès de soleil ?

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe SAHP

La meilleure protection contre le soleil est de rester à l'ombre ou à l'intérieur. Lors de vacances dans les pays du sud, il est conseillé d'imiter les autochtones et de profiter d'une agréable sieste à l'abri de ses rayons nocifs. Les vêtements constituent également une protection efficace : privilégiez les tissus à grande densité en fibres synthétiques, si possible dans des couleurs sombres. Il existe aussi des textiles anti-UV spécialement conçus pour la baignade. Portez des lunettes de soleil afin de protéger vos yeux contre toute inflammation douloureuse ; vous réduirez aussi le risque de souffrir par la suite d'une opacification du cristallin (cataracte). Assurez-vous que les lunettes portent le marquage CE et la mention « 100 % UV ».

Quelle protection convient à chacun ?

Veillez à ce que les enfants en bas âge (jusqu'à un an) ne soient jamais exposés directement aux rayons du soleil et protégez-les avec des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil. Lors du choix de la crème solaire, optez pour des produits à base de micropigments, contenant un écran physique, dotés d'un indice de protection élevé (SPF 30), résistants à l'eau, sans parfum et sans conservateurs ajoutés. Ces produits conviennent aussi parfaitement aux peaux particulièrement sensibles.

Pour les enfants d'un an et plus, utilisez de préférence des lotions solaires avec filtre chimique, dotées d'un indice de protection élevé (SPF 30), extrêmement résistantes à l'eau, sans parfum et sans conservateurs ajoutés.

Pour les personnes à la peau sensible et allergiques au soleil (adultes ou enfants), choisissez des produits à base de gel, non gras et sans émulsifiants. Veillez surtout à ce que les filtres chimiques offrent une protection élevée (SPF 30 ou 50) et que le produit soit exempt de parfums et autres conservateurs. Les hommes préfèrent généralement les produits en gel.

Pour les adultes, il existe, selon le type de peau (1-6) des lotions, sprays et crèmes solaires avec différents indices de protection (SPF 15, 20, 25, 30 et 50). Assurez-vous également que le produit résiste à l'eau. Les lèvres, le nez et les oreilles sont des zones particulièrement exposées au soleil. Utilisez donc des sticks nourrissants à indice élevé (SPF 25 ou 50).

Après toute exposition au soleil, pensez à appliquer une lotion réparatrice ou un gel rafraîchissant afin d'hydrater et de nourrir votre peau.

Coup de soleil

Le coup de soleil est une réaction de la peau à une surexposition aux rayons UVB. Les symptômes sont les suivants : rougeur, gonflement, douleur et, éventuellement, formation de cloques. Si de grandes surfaces de peau sont touchées, ils peuvent aussi provoquer des maux de tête, des nausées et de la fièvre. Des coups de soleil fréquents augmentent en outre le risque de cancer de la peau. Notre peau n'oublie rien !

Traitement : préférez les zones ombragées et appliquez des lotions rafraîchissantes, par exemple à base d'aloe vera, ou les sels de Schüssler 3 + 8. Si besoin, vous pouvez aussi utiliser une crème à base de cortisone.

Remarque : bronzer sainement est impossible. Le bronzage est une réaction de la peau pour se protéger contre les rayons UV.

Insolation

L'insolation survient lorsque notre tête est soumise à une exposition prolongée à la chaleur du soleil. Elle peut provoquer un coup de chaleur et une irritation des méninges. Les symptômes sont les suivants : maux de tête, raideur de la nuque, nausées et vomissements, sensation de chaleur au niveau de la tête, vertiges et agitation.

Mesures : allongez-vous à l'ombre, avec le haut du corps légèrement surélevé, placez une compresse rafraîchissante sur votre visage, buvez une boisson froide par petites gorgées et prenez le remède homéopathique Belladonna 30 CH.

Epuisement dû à la chaleur

Lors d'un épuisement dû à la chaleur, l'organisme surchauffe. La température corporelle grimpe entre 37 et 40 °C. Outre cette difficulté à se refroidir, l'organisme souffre également d'une déshydratation. Les symptômes sont les suivants : fièvre, frissons, maux de tête, nausées et vomissements, perte d'appétit, soif, faiblesse musculaire, accélération du pouls, baisse de tension et vertiges.

Mesures : allongez-vous à l'ombre, refroidissez votre corps, buvez des boissons sucrées et salées afin de stabiliser la circulation sanguine.

Coup de chaleur

Lorsque la température corporelle dépasse les 40 °C, on parle de coup de chaleur. La peau est sèche et brûlante. On observe les mêmes symptômes que lors d'un épuisement dû à la chaleur, mais ceux-ci peuvent s'accompagner de troubles du système nerveux, comme des délires, des troubles de la conscience, des hallucinations, des crampes et même un coma.
Mesures : il est indispensable de refroidir et de réhydrater immédiatement l'organisme. Un coup de chaleur est une urgence médicale.

Principaux conseils

Sans le soleil, la vie sur terre ne serait pas possible. Mais la dégradation de la couche d'ozone a entraîné une augmentation de l'intensité des rayons UV. Parallèlement, notre rapport au soleil a aussi changé. Voici les principales recommandations actuelles à respecter :

- Entre 11 et 15 heures, restez le plus possible à l'ombre.
- Portez un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements de protection.
- Utilisez un produit solaire qui vous protège contre les rayons UVA et UVB.
- Une demi-heure avant de vous exposer au soleil, appliquez une couche généreuse de crème solaire (env. 30 ml, soit 5 cuillères à soupe pour couvrir tout le corps d'un adulte).
- Protégez particulièrement les zones les plus exposées, comme les lèvres, le nez, les oreilles, le cuir chevelu et la nuque.
- Consultez l'index UV de MétéoSuisse sur : www.uv-index.ch.

Le soleil et ses rayons

La lumière du soleil se compose de différents types de rayons qui se distinguent par leur longueur d'onde :

- 44 % de rayons infrarouges (plus de 800 nm) : ils sont ressentis sous forme de chaleur.
- 50 % de lumière visible (400–800 nm) : elle nous permet de percevoir les formes et les couleurs.
- 6 % de rayons ultraviolets (UV) (100–400 nm) : ils sont invisibles et imperceptibles.

On distingue également trois types de rayons UV :

- Les rayons UVC (100–280 nm) : ils sont absorbés par la couche d'ozone et n'atteignent pas la surface de la terre.
- Les rayons UVB (280–320 nm) : ils pénètrent dans l'épiderme, mais ne parviennent quasiment pas à transpercer les vitres. Ils sont responsables des coups de soleil et produisent un bronzage retardé. Retenez UVB comme Bronzage et Brûlure.
- Les rayons UVA (320–400 nm) : ils pénètrent dans les couches profondes de la peau et passent également au travers des vitrages. Ils produisent un bronzage superficiel immédiat et sont responsables du vieillissement de la peau et des allergies au soleil. Retenez UVA comme Age et Allergie.

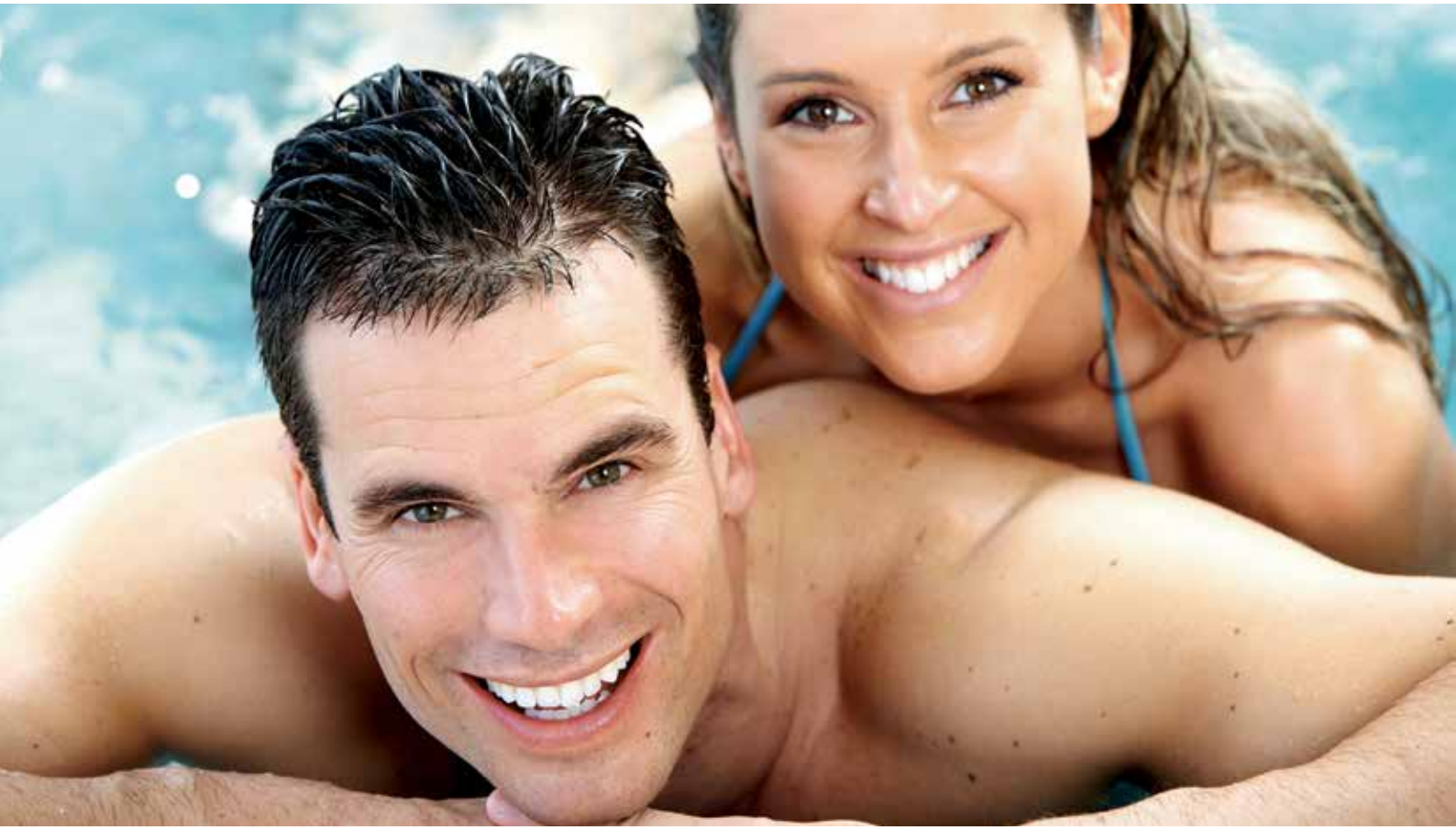
Tant les rayons UVA que les UVB peuvent endommager le génome de nos cellules cutanées et accroître le risque de cancer de la peau.

Facteurs environnementaux et intensité

L'intensité des rayons UV dépend de la situation géographique, de l'heure, de la saison, de l'altitude et des conditions météo :

- Plus on se rapproche de l'équateur, plus l'intensité du rayonnement s'accroît.
- Près de 60 % des rayons UV touchent la surface de la terre entre 11 et 15 heures.
- En Europe, c'est entre les mois de mai et d'août que le rayonnement solaire est le plus fort.
- L'intensité des rayons UV augmente d'env. 10 % par 1000 mètres d'altitude.
- Plus de 90 % des rayons UV sont capables de passer au travers d'une couverture nuageuse légère.
- Sur l'eau, les rayons UV sont réfléchis et dispersés, ce qui amplifie leur intensité.
- La neige réfléchit jusqu'à 80 % du rayonnement solaire, le sable jusqu'à 25 %.

GALDERMA
spirig
THE POWER OF PREVENTION
Actinica® Lotion est le seul produit médical dont l'efficacité est cliniquement prouvée dans la prévention de diverses formes du carcinome cutané de type non mélanome chez les patients à risque.
Actinica® Lotion est disponible sous forme de flacon pompe doseur, pour davantage de confort et de sécurité. Ce système permet de délivrer une quantité constante de produit, pour une protection optimale des utilisateurs.
Quand la protection devient prévention.
Source: Ulrich C et al. Br J Dermatol 2009;161:78-84.
Actinica
Lotion
1405-Act-I-01



Soins du corps

Soins fraîcheur pour l'été

Que ce soit en vacances ou au travail, lorsque le thermomètre s'emballe, nous transpirons abondamment. Lisez ces quelques astuces pour garder la tête froide et rester frais, même pendant les chaudes journées d'été.

Marie-Luce Le Febve de Vivy

Durant l'été, le jour (et même la nuit), les températures extérieures peuvent atteindre des sommets, faisant également grimper notre température interne à un niveau inconfortable. Nous ne nous sentons pas bien physiquement, mais nos capacités intellectuelles en prennent aussi un coup. Dans ces moments-là, on a généralement qu'une seule envie : se rafraîchir !

Se doucher uniquement à l'eau tiède

Au plus fort de l'été, que ce soit le matin au lever, après une nuit difficile sous des températures tropicales, ou le soir, après une journée de travail exténuante dans un bureau surchauffé, prendre une bonne douche rafraîchissante procure un plaisir incommensurable – à condition de respecter quelques règles de base qui vous garantiront une sensation de fraîcheur longue durée : douchez-vous uniquement à l'eau tiède – jamais à l'eau glacée ! Une douche froide incite l'organisme à produire davantage de sueur encore. Si vous prenez une douche plusieurs fois par jour, évitez les savons et gels douche afin de préserver le film protecteur de votre peau et contentez-vous d'eau claire pour rincer toute trace de sueur.

Disponibles en pharmacie :
- Gels douche doux contenant des substances relipidantes

Utiliser des produits de soin rafraîchissants

Qu'il s'agisse de gels douche, de shampoings ou de lotions pour le corps, certaines substances, comme la menthe, le menthol ou les agrumes, procurent une agréable sensation de fraîcheur. Les « sprays pour le corps » sont particulièrement appréciés. Une simple vaporisation enveloppe votre corps de parfums qui vous mettent de bonne humeur. De plus, ces sprays contiennent des éléments régénérants, comme du panthénol, de l'aloe vera hydratant, du thé vert à l'effet protecteur ou encore du ginseng revitalisant. Il ne leur manque que des lipides (graisses). C'est la raison pour laquelle ils ne nourrissent pas la peau aussi activement que les lotions corporelles. En cas de sensation de chaleur, on peut aussi les utiliser au niveau des plis des coudes et des genoux.

Disponibles en pharmacie :
- Gels douche pour peaux sensibles
- Lotions corporelles à base d'ingrédients rafraîchissants et revitalisants
- Produits de soin corporel pour peaux irritées et hautement sensibles

Bien appliquer son déodorant

La transpiration est un mécanisme de régulation naturel de notre organisme. Nous produisons en moyenne 2 dl de sueur par jour (plus encore durant les journées chaudes, bien sûr) afin de nous protéger contre la surchauffe et de maintenir notre température corporelle à un niveau constant, soit 37 degrés Celsius environ. Malheureusement, cet ingénieux processus d'autorégulation présente un léger inconvénient : les bactéries

qui prolifèrent sur la peau décomposent la sueur, initialement inodore, ce qui génère cette odeur typique de transpiration qui s'échappe surtout des parties du corps peu aérées, comme les aisselles.
Que l'on opte pour un déodorant anti-odeur ou anti-transpirant, les aisselles doivent être parfaitement sèches lors de l'application afin de garantir la meilleure efficacité possible.

Disponibles en pharmacie :
Des déodorants adaptés à chaque besoin :
- Pour les peaux sensibles ou fraîchement épilées
- Pour la transpiration due au stress
- Sans alcool et sans paraben
- Déo 24 h sans sels d'aluminium
- Déo efficace durant 7 jours
- Pour lutter contre la transpiration excessive
- Contenant des huiles essentielles naturelles, telles que la sauge, la rose ou le citron
- Antitache (ne laisse pas de taches blanches ou jaunâtres ou d'autres traces sur les tissus)

Garder les pieds au frais

Bien que nos pieds soient pourvus d'autant de glandes sudoripares que nos mains, nous ne les lavons pas aussi souvent. La plupart du temps, ils sont enfermés du matin au soir dans des chaussures en matière synthétique. Une bonne hygiène est donc primordiale pour éviter la formation excessive de sueur ainsi que les mycoses. Changez régulièrement de chaussures et aérez-les suffisamment, surtout si vous avez transpiré à l'intérieur. Après la douche, séchez-vous bien les pieds et passez la serviette entre chaque orteil.

Disponibles en pharmacie :
- Déodorant 24 heures pour les pieds
- Gel de soin des pieds rafraîchissant
- Poudre pour les pieds absorbant les odeurs

S'offrir une pause fraîcheur instantanée en dehors de la maison

Durant la journée (de travail), il y a souvent des moments où l'on aimerait profiter d'un rafraîchissement immédiat, mais il nous est impossible de prendre une douche ou de plonger dans une piscine. Dans ce cas, le plus simple est de se passer les avant-bras un moment sous le robinet d'eau froide, ce qui active également la circulation. Pour éliminer la sueur quand vous êtes à l'extérieur, vous pouvez utiliser des lingettes de toilette jetables très résistantes. Il suffit de les passer sous l'eau et de les jeter après utilisation. Si vous êtes sensibles à la chaleur, vous pouvez vous procurer un spray d'eau thermale. Il en existe de différents formats pour s'adapter à tous les sacs à main. Une simple pression sur un bouton et vous profitez immédiatement d'un agréable rafraîchissement.

Disponibles en pharmacie :
- Lingettes de toilette jetables
- Sprays d'eau thermale de différents formats

Rafraîchir les peaux fatiguées par le soleil

Après un bain de soleil, notre peau a soif d'attention et de soins rafraîchissants. L'aloe vera est un soin particulièrement adapté, qu'il soit utilisé sous forme pure (en gel) ou comme lotion après-soleil. Vous pouvez accentuer son effet rafraîchissant en plaçant la préparation au réfrigérateur.

Disponibles en pharmacie :
- Produits après-soleil dermocosmétiques pour hydrater et régénérer la peau

Un coup de fouet pour les jambes lourdes

Durant les chaudes journées d'été, de nombreuses personnes se plaignent de jambes lourdes. La chaleur dilate les vaisseaux, ce qui fait gonfler les jambes et ralentit le flux sanguin. Cette sensation est souvent perceptible entre le mollet et la cheville. Pour un soulagement rapide, il suffit de se doucher les jambes à l'eau froide. Vous pouvez aussi les plonger dans un bain d'eau froide, une fontaine ou un ruisseau. Pour stimuler la circulation sanguine, pensez également à surélever vos jambes, à balancer alternativement les pieds vers le haut et vers le bas et à faire beaucoup d'exercice (natation ou vélo).

Disponibles en pharmacie :
- Gels et sprays pour les veines, à base de vigne rouge ou de marron d'Inde
- Gels rafraîchissants à base d'huile de menthe et de menthol pour un effet fraîcheur optimal
- Sprays rafraîchissants pour les déplacements
- Médicaments à base de plantes qui stimulent la circulation
- Comprimés pour les veines

Des soins tout en douceur pour les hommes forts

Le « sexe fort » a aussi besoin d'une attention toute particulière en cas de fortes chaleurs. Il est conseillé aux hommes qui font régulièrement du sport (surtout les sports nautiques) de prendre au plus vite une douche tiède après l'effort, car le sel

contenu dans la sueur ou l'eau de mer et le rayonnement intense du soleil irritent et fatiguent la peau. Il existe également des baumes pour peaux sensibles qui les protégeront contre les irritations dues au rasage et renforceront la barrière cutanée.

Disponibles en pharmacie :
Vous trouverez en pharmacie de nombreux produits de soin spécifiquement adaptés aux besoins des hommes. En voici quelques exemples :
- Déodorant 48 heures pour peaux sensibles
- Spray déodorant à l'effet ultra rafraîchissant
- Gels douche vivifiants sans paraben
- Mousse à raser pour prévenir les irritations cutanées (poils de barbe incarnés, rougeurs, petits boutons après le rasage)
- Baume après-rasage apaisant à base d'eau thermale

Consommer davantage d'aliments rafraîchissants

La diététique de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) distingue deux types d'aliments : ceux qui refroidissent l'organisme et ceux qui le réchauffent. Pour faire baisser la température interne, consommez de préférence des ananas, des pousses de bambou, des bananes, du chou-fleur, des endives, de la salade verte, du thé vert, du kéfir, des crevettes, des produits laitiers, de la tisane à la menthe, de la rhubarbe, des asperges, des tomates et des pastèques.

Disponibles en pharmacie :
- Tisanes bien-être rafraîchissantes pour apaiser la sensation de soif
- Thé vert, tisane à la menthe

De beaux cheveux en toutes saisons

Pour une chevelure tonique en toute saison !

Notre chevelure est une carte de visite, un reflet de notre personnalité et un signe de vitalité, mais parfois aussi une source de soucis. Cheveux gras, pellicules, cheveux secs et cassants… la liste des problèmes potentiels est longue. Voici quelques conseils pour que vos cheveux passent un été tout en beauté.

Isabelle Hulmann, pharmacienne

En 2013, les Suisses ont dépensé 264 millions de francs pour des produits capillaires (chiffre de l'Association suisse des cosmétiques et détergents), frais de coiffeur non compris. Pour prendre soin des « cheveux à problèmes », votre pharmacien est de bon conseil et vous aidera à trouver le produit qu'il vous faut.

Des produits adaptés à chaque type de cheveux

Il existe des shampooings spécifiques qui régulent la production excessive de sébum, typique des cheveux gras. Le sébum est un mélange physiologique de lipides qui protège le cuir chevelu et le cheveu. Il est produit sous l'influence des hormones par les glandes pilo-sébacées situées à la racine des cheveux. Les facteurs héréditaires, les agressions environnementales ainsi que le stress ou des déséquilibres hormonaux peuvent expliquer la tendance grasse.

Vous avez les cheveux plutôt secs et cassants ? Là aussi, il s'agit de rétablir l'équilibre, cette fois en complétant un éventuel manque de sébum et en nourrissant le cuir chevelu. Des shampooings qui nourrissent, assouplissent et réparent les cheveux secs et abîmés sont disponibles dans votre pharmacie. Il est aussi possible de soigner les longueurs et les pointes des cheveux avec des crèmes nutritives. Enfin, pour faciliter le brossage et protéger les cheveux, masques de soins et produits démêlants sont conseillés après le shampooing.

Pellicules sèches ou grasses ?

Comme notre peau, les couches superficielles du cuir chevelu se renouvellent en permanence. Cela signifie qu'une multitude de petites particules de peau morte appelées squames sont éliminées jour après jour. Comme elles sont normalement de très petite taille, elles disparaissent lors du brossage sans qu'on les remarque. C'est ce qu'on appelle les pellicules sèches, qui ne causent normalement pas ou peu de démangeaisons.

Mais les pellicules sont parfois grasses car associées à une hyperfonction des glandes pilosébacées : c'est l'hyperséborrhée du cuir chevelu. Celle-ci apparaît sous l'effet des androgènes (hormones sexuelles masculines), de facteurs climatiques, du stress ou de l'hérédité. Les squames sont épaisses, jaunâtres et grasses parce qu'imprégnées de sébum. Elles ont plutôt tendance à coller au cuir chevelu. Pour couronner le tout, un champignon est souvent de la partie : *Pityrosporum ovale* (ou *Malassezia furfur*) est une levure microscopique qui se nourrit des triglycérides contenus dans le sébum et qui déclenche irritation et démangeaisons. Les shampooings antipelliculaires vendus en pharmacie contiennent en général trois types d'agents actifs : des agents kératolytiques pour l'élimination des squames, des fongistatiques contre la prolifération de *P. ovale* et des agents antiprurigineux contre les démangeaisons. Après un traitement d'attaque avec un tel shampooing, on peut espacer les applications et utiliser en relais un shampooing antipelliculaire moins actif ou un shampooing doux.

Bon à savoir, et valable pour tous les types de cheveux

- Ne lavez pas vos cheveux à l'eau trop chaude, ils n'aiment pas ça et votre cuir chevelu non plus d'ailleurs !
- Laissez-les si possible sécher à l'air libre. Ou alors veillez à garder une bonne distance entre le sèche-cheveux et votre tête et n'utilisez pas la chaleur maximale.
- Brossez-vous ou peignez-vous les cheveux plusieurs fois par jour si vous le désirez, mais en douceur !
- Un massage du crâne stimule la circulation sanguine dans tout le cuir chevelu et active l'élimination du sébum. A effectuer une fois par semaine avec un peu d'huile (amande douce, olive, sésame) – ou sans huile si vous préférez. Après le massage, attendez une demi-heure avant de vous laver les cheveux.
- Espacez les colorations et les permanentes.

« Nourrir » les cheveux de l'intérieur

Encore deux choses essentielles à retenir : la santé de nos cheveux doit beaucoup à la circulation sanguine et à l'alimentation ! En effet, l'irrigation sanguine au niveau de la racine du cheveu doit être aussi bonne que possible et le sang doit apporter tous les éléments vitaux nécessaires au renouvellement permanent des cheveux. Une alimentation équilibrée et riche en vitamines est donc ici aussi essentielle car elle fournit toutes les substances vitales en quantités suffisantes : vitamines, sels minéraux, acides gras et acides aminés – n'oublions pas que le cheveu est composé à 85 % de protéines. Parmi les vitamines, citons la biotine (ou vitamine B8), d'autres vitamines du groupe B, la vitamine A et la vitamine E. Les vertus des « anti-radicalaires » comme la vitamine C, le zinc ou le sélénium sont aussi mises en avant.

… et utiliser les produits coiffants avec modération

Gel styling ultra-fixant, mousse brushing, spray « effet mouillé », … tous ces produits coiffants mettent le cuir chevelu et les cheveux à rude épreuve. Prévoyez des pauses et n'hésitez pas à laisser de temps à autre votre chevelure « au naturel ». L'application de ces produits implique des lavages très fréquents pour les éliminer de la chevelure. Même en utilisant un shampooing doux, il est tout à fait possible que ces soins intenses irritent à la longue votre cuir chevelu.

Protéger et soigner ses cheveux pour profiter de l'été !

Sous l'effet du soleil et des baignades, les cheveux se dessèchent très vite. Les dégâts sont parfois importants sur les cheveux permanentés ou colorés. Voici les bons réflexes à avoir pour garder des cheveux souples et brillants, même en été !

- Toujours bien rincer les cheveux après la baignade pour éliminer le chlore ou le sel de mer qui abîment et dessèchent les cheveux.
- Plus encore que pendant le reste de l'année, l'application d'un baume après-shampooing ou d'un masque réhydratant apaise et nourrit le cuir chevelu et les cheveux. Un bienfait après la plage ou la piscine !
- Le rayonnement UV dégrade la pigmentation du cheveu, ce qui l'éclaircit. Les « presque blondes » apprécient cet éclaircissement naturel, mais les rayons UV détériorent aussi les protéines capillaires. Un foulard, un chapeau de paille ou tout autre couvre-chef sont les bienvenus.
- Enfin, avant ou pendant l'été, c'est peut-être le moment d'un coup de ciseau ? En éliminant les pointes abîmées ou desséchées, vous redonnez un coup de fouet à votre chevelure.

Oui à des cheveux forts.
Oui à plus de nature.
Oui à RAUSCH.

Découvrez les vertus des plantes avec le **soin hydratant RAUSCH** pour des cheveux secs et cassants. Nouveauté: le **SPRAY HYDRATANT aux germes de blé**! Protège les cheveux du dessèchement et des UV, il hydrate et donne une apparence saine. En pharmacies / drogueries / grands magasins.

www.rausch.ch

TEST & WIN

Demandez en ce moment un échantillon gratuit* dans votre pharmacie/droguerie et gagnez peut-être un week-end bien-être.

Marlene B. / Gagnante du concours de mannequins RAUSCH

* Dans la limite des stocks disponibles

RAUSCH
HERBAL COSMETICS FROM SWITZERLAND

Hyperplasie de la prostate

Tous les hommes sont concernés

Chez tous les hommes, le volume de la prostate augmente au fil des ans. Cette modification finit souvent par entraîner un rétrécissement du diamètre de l'urètre, responsable de troubles mictionnels relativement faciles à traiter. Les cas de cancer restent rares.

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

La prostate se situe juste en dessous de la vessie et entoure l'urètre comme un anneau. Cette glande de la taille d'une châtaigne produit la majeure partie du liquide séminal lors de l'éjaculation.

Chez tous les hommes, la prostate s'hypertrophie avec l'âge. L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) concerne près de la moitié des hommes de 50 ans et quasiment tous ceux de plus de 80 ans. Si l'on en ignore encore largement les causes, on soupçonne qu'elle n'est pas sans rapport avec les changements hormonaux liés à l'âge.

Les symptômes typiques

Dans l'hyperplasie bénigne de la prostate, l'augmentation de volume touche essentiellement la région située directement autour de l'urètre et entraîne donc relativement rapidement des problèmes urinaires.

En voici quelques symptômes typiques :

- la fréquence des mictions augmente, y compris la nuit
- la vidange de la vessie se fait attendre
- le jet d'urine devient plus faible
- le jet est interrompu
- des gouttes retardataires arrivent en fin de miction
- le patient n'arrive plus à contenir l'urine (incontinence)

Avec l'allongement de l'espérance de vie, c'est une mauvaise idée de passer ces symptômes sous silence par fausse pudeur ou de les considérer comme une fatalité. Le problème ne se résoudra pas de lui-même et peut même s'aggraver au fil des ans.

La situation peut devenir inquiétante, par exemple, quand l'urètre est tellement comprimé que la vessie ne peut plus se vider complètement et contient toujours un peu d'urine, un phénomène qui favorise les cystites, les saignements, les calculs vésicaux et l'accumulation d'urine jusque dans les reins.

Les traitements médicamenteux

Si vous présentez certains de ces symptômes, évitez l'automédication et consultez un médecin pour exclure d'autres causes comme le diabète, l'insuffisance cardiaque ou encore le cancer de la vessie ou de la prostate.

Si vous souhaitez agir sur un début d'augmentation de volume de la prostate et les symptômes qui l'accompagnent à l'aide de phytomédicaments, demandez conseil à votre pharmacien. Il pourra vous proposer, par exemple :

- des préparations à base de fruits du chou palmiste nain *(Serenoa repens)*
- des extraits de racines d'ortie *(Urtica dioica)*
- des graines de courge séchées ou de l'huile de courge *(Cucurbita pepo)*
- des extraits d'écorce de prunier d'Afrique *(Pygeum africanum)*

D'autres médicaments sont disponibles sur ordonnance, notamment l'afluzosine et la tamsulosine, qui permettent de réduire la pression sur l'urètre. Après quelques semaines, ces médicaments permettent souvent de faire disparaître les symptômes pendant des mois, de sorte qu'il est possible d'interrompre le traitement avec l'accord du médecin et de ne le reprendre qu'en cas de besoin. Toutefois, il est parfois nécessaire de prendre ces médicaments à long terme, par exemple tous les deux à trois jours.

D'autres substances actives comme le finastéride permettent de réduire le volume de la prostate mais c'est un processus lent et il faut parfois plusieurs mois avant d'obtenir un résultat.

L'opération

Si les médicaments ne donnent pas les résultats escomptés, l'hyperplasie de la prostate peut nécessiter une intervention, communément appelée « petite opération de la prostate ». Pratiquée via l'urètre, elle vise à éliminer les tissus prostatiques qui la compriment. L'opération permet de supprimer les symptômes chez la plupart des patients mais entraîne aussi souvent une « éjaculation rétrograde », dans laquelle le sperme n'est plus

Le dépistage

De nombreux hommes s'inquiètent de pouvoir être atteint d'un cancer de la prostate sans le savoir. Les hommes de 50 à 70 ans ont la possibilité de se faire dépister par un toucher rectal associé au « dosage du PSA ».

Ce test mesure la concentration sanguine d'un antigène spécifique de la prostate. Une augmentation de cette concentration peut être associée à la présence d'un cancer mais ce n'est pas systématique. A l'inverse, un cancer peut être présent sans entraîner d'augmentation du taux de PSA. Ce test n'est donc malheureusement pas très fiable.

évacué vers l'extérieur lors de l'orgasme mais remonte vers la vessie. Les patients ne peuvent plus avoir d'enfants mais leur fonction érectile n'est pas altérée.

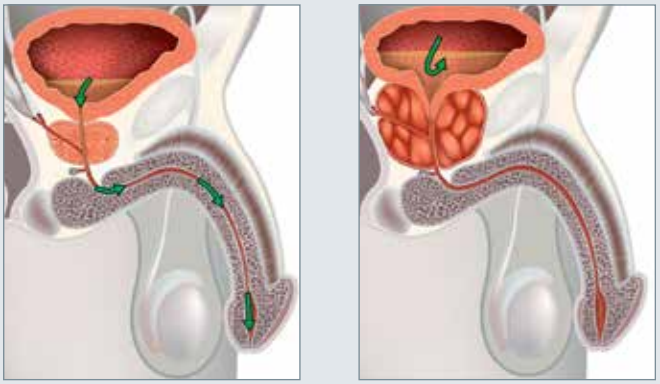
Le cancer de la prostate

Dans l'hyperplasie maligne, ce sont surtout les tissus périphériques de la glande qui grossissent; le diamètre de l'urètre n'est que peu rétréci, ou alors tardivement, c'est pourquoi le cancer de la prostate ne devient symptomatique qu'à un stade avancé.

Le cancer de la prostate est l'un des cancers les plus fréquents chez les hommes mais il n'est responsable que de 3% des décès dans cette population. En effet, il faut le savoir, de nombreuses formes de ce cancer ne se développent que très lentement et n'ont donc pas d'incidence sur l'espérance de vie.

La nécessité d'un traitement dépendra avant tout du degré d'agressivité du cancer, que seule une biopsie permettra de déterminer. Les formes moins agressives ne nécessitent généralement aucun traitement; les médecins privilégient dans ce cas l'«attente vigilante» et n'interviennent que si le cancer entraîne des symptômes gênants.

En cas de cancer agressif, la décision de traiter et le mode de traitement dépendront fortement de l'âge du patient. Chez un homme relativement jeune, dont l'espérance de vie est encore longue, l'opération et la radiothérapie se justifient, ce qui n'est pas le cas chez un homme d'un âge plus avancé, car il ne mourra probablement pas des suites de son cancer.



Prostate normale *Prostate qui a augmenté de volume*

Quand le diamètre de l'urètre est fortement rétréci, la vessie ne peut plus se vider entièrement. D'où un risque accru d'infection et de complications.

Des tomates contre le cancer

Une bonne hygiène de vie contribue à réduire le risque de cancer de la prostate. La tomate occupe une place à part dans la prévention, surtout quand elle est cuite (p. ex. à l'étuvée) sous forme de sauce, de soupe ou de coulis. Son effet protecteur est probablement attribuable au lycopène qu'elle contient. Celui-ci ne présenterait toutefois pas la même efficacité sous forme de complément alimentaire en comprimé; mieux vaut consommer quelques fois par semaine une salade de tomates ou un plat à base de tomates cuites. Dans l'ensemble, les hommes qui consomment davantage de légumes et moins de graisses animales semblent moins touchés par le cancer de la prostate. Une activité physique régulière et modérée joue également un rôle protecteur. ■

Une affaire d'hommes…
A.Vogel
Prostasan®
Capsules pour la prostate
Médicament phytothérapeutique
Une réponse naturelle.
Soulage les symptômes consécutifs à un début d'augmentation du volume de la prostate tels que :
• besoin fréquent d'uriner
• pertes post-mictionnelles
• sensation de ne pas avoir complètement vidé sa vessie
En vente en pharmacie et droguerie.
Veuillez lire la notice d'emballage.
Bioforce SA, Roggwil TG.
A.Vogel

Commerce illicite par correspondance

De dangereux médicament sur le Net

Le commerce mondial de médicaments contrefaits est en pleine expansion. Chaque année, quelque 40 000 envois de médicaments à la provenance douteuse arrivent en Suisse. Ce qui peut être extrêmement dangereux, car ils peuvent contenir des dosages incorrects, des substances toxiques ou n'avoir aucun principe actif.

Silvia Weigel, pharmaSuisse

Hygiène et sécurité sont des mots absents du vocabulaire des contrefacteurs. C'est en Asie, principalement en Chine et en Inde, qu'ils tiennent leur «laboratoires»: garages, caves ou arrière-cours, dans lesquels ils fabriquent les médicaments dans des conditions qui font se dresser les cheveux sur la tête. «Là, des employés, qui n'ont rien à voir avec la profession, fabriquent des médicaments dans des installations des plus primitives», raconte Ruth Mosimann, de l'unité de contrôle des médicaments de Swissmedic, l'Institut suisse des médicaments. Résultat: des contrefaçons sans principe actif ou qui contiennent des dosages erronés, des substances toxiques (arsenic, mercure) ou un autre principe actif que celui qu'elles devraient. «Les médicaments commandés par internet sont dangereux», martèle Ruth Mosimann. Raison pour laquelle Swissmedic lutte depuis des années contre le commerce illégal de médicaments avec les services de douane. Ce n'est pas une tâche facile, car la marchandise commandée sur internet arrive chez nous par voie postale. Swissmedic parle de près de 40 000 envois commandés chaque année à l'étranger par des particuliers souvent inconscients des dangers. «Les commerçants assurent que la marchandise vient d'Allemagne ou d'Angleterre, alors qu'en réalité, elle provient d'Asie», souligne la pharmacienne.

Si un office de douane découvre un paquet contenant des médicaments illégaux, il le transmet à Swissmedic pour le faire analyser. Les analyses de laboratoire révèlent alors ce qui s'y cache. «Les résultats sont effrayants. Plus de la moitié des produits expédiés depuis des sites internet étrangers sont falsifiés et/ou de piètre qualité.» Le problème est que la distinction entre le vrai et le faux médicament est impossible à faire de l'extérieur. «Il n'y de médicaments sûrs que via les canaux officiels. Swissmedic déconseille généralement la commande de médicaments sur internet. Le meilleur interlocuteur pour obtenir ses médicaments est et reste le pharmacien», rappelle Ruth Mosimann.

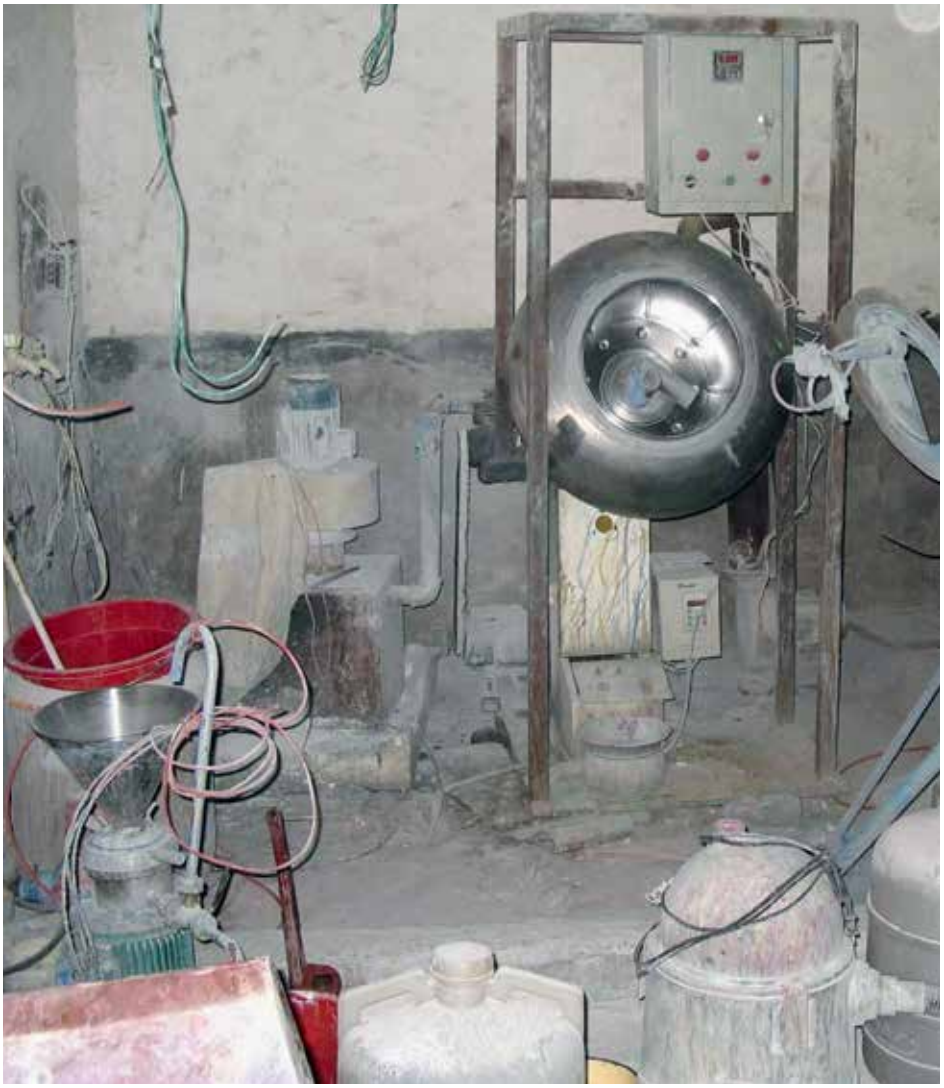


Photo: avec l'autorisation de Pfizer AG

Machine ayant servi à fabriquer des médicaments illégaux en Chine. Prendriez-vous des médicaments provenant d'un tel laboratoire?

Plus rentable que le trafic de drogue

Si on commande ses médicaments sur internet, on risque non seulement de mettre sérieusement sa santé en danger, mais également d'encourir des sanctions juridiques et financières. En effet, dès que la douane confisque un tel envoi, Swissmedic engage des procédures contre l'auteur de la commande. Celui-ci doit alors supporter les 300 à 400 francs de frais administratifs et d'élimination de la marchandise.

Ruth Mosimann ajoute: «Il faut imaginer que derrière chaque médicament contrefait se trouve un réseau criminel.» Le commerce des médicaments contrefaits rapporterait davantage d'argent que celui des drogues illégales. Seul point positif de ce rapport: alors que le commerce illégal de médicaments augmente dans le monde entier, les chiffres ont légèrement reculés en Suisse. «C'est bien sûr une évolution réjouissante mais 40 000 cas par an, c'est encore beaucoup trop si on pense aux dangers que recèle chaque paquet.»

Les pharmacies de vente légale par correspondance comportent également des risques

En Suisse, il y a aussi des pharmacies de vente légale par correspondance contrôlées par l'Etat. La pharmacie reste cependant toujours le meilleur choix parce que :

➔ le pharmacien, spécialiste des médicaments, se tient personnellement à la disposition de ses patients pour les conseiller, sans rendez-vous et 24 heures sur 24 en cas d'urgence. Il connaît ses patients et tient compte des besoins individuels. La vente par correspondance est anonyme et n'offre de ce fait pas la même sécurité.

➔ le patient obtient en général ses médicaments immédiatement, voire après quelques heures pour les produits plus rares. S'il le désire, il peut se les faire livrer à la maison. Les commandes faites auprès des pharmacies de vente par correspondance arrivent seulement au bout de quelques jours.

➔ si des interactions ou des effets secondaires se déclarent, le pharmacien les enregistre immédiatement. La pharmacie par correspondance cible plutôt les patients devant prendre régulièrement des médicaments. Chez les patients chroniques, les traitements réguliers sont séparés des autres médicaments, ce qui peut entraîner des interactions qui sont découvertes trop tardivement.

➔ le stockage correct des médicaments joue un grand rôle. Il est garanti dans les pharmacies, même lorsque les médicaments sont livrés à domicile. Les médicaments commandés sur internet peuvent subir des dommages suite à un entreposage inadéquat.

➔ les médicaments ne peuvent déployer pleinement leur effet que s'ils sont pris de manière correcte et fiable. Lors du conseil personnel, le patient obtient des réponses à des questions cruciales et est informé sur les points importants auxquels il doit faire attention lors de la prise. Cela optimise la qualité du traitement et augmente la qualité de vie. Des instructions anonymes, transmises par téléphone, voire par écrit, sont moins bien suivies et aussi souvent moins bien comprises, ce qui affecte l'adhésion du patient au traitement. L'état de santé se détériore, les traitements augmentent, de même que les coûts.

➔ En Suisse, quelque 19400 personnes travaillent dans les pharmacies. La vente par correspondance fait perdre des places de travail et de formation au niveau régional. ■

Hémorroïdes
Symptômes

Maintenant se soigner à l'aide de plantes

www.hemoclin.ch

Pour le traitement et la prévention des troubles hémorroïdaires.

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. All rights reserved.

Alimentation et régimes

Non au piège de l'effet yoyo !

Vous faites partie de celles et ceux qui rêvent d'affiner leur silhouette ? Dans ce cas, oubliez les régimes-chocs et optez pour une nourriture saine, qui stimule le métabolisme et protège de l'effet yoyo.

Marie-Luce Le Febve de Vivy

Une chose est sûre, le régime miracle, les calories négatives et les pilules qui font maigrir comme par enchantement n'existent pas. Les régimes-éclairs pauvres en calories qui, par exemple, vous font perdre quatre à dix kilos en deux semaines, sont certes très prometteurs, mais même si votre balance affiche des résultats exceptionnels, ce traitement de choc est traumatisant pour l'organisme. En effet, la perte de poids rapide correspond surtout à une perte d'eau et à une décomposition des protéines des muscles, mais les réserves de graisse, elles, sont à peine mises à contribution. Or, quand la masse musculaire se réduit, le métabolisme de base de l'organisme diminue également, ce qui nous conduit tout droit dans le piège de l'effet yoyo, avec des conséquences fatales : dès que l'on recommence à manger normalement, on reprend les kilos perdus – voire souvent plus. Voilà pourquoi un dixième d'entre nous seulement parvient à garder durablement cette nouvelle légèreté durement acquise après un régime.

Manger un peu moins sur le long terme

Si vous voulez vraiment agir sur votre silhouette, fuyez les régimes-éclairs comme la peste et modifiez votre alimentation en douceur, mais avec persévérance. Le « brûleur de graisse » le plus efficace est sans au-

Poméol
MEDICAL ACTI BALL

Nouveau! Innovation de la France

À base de plantes
Dispositif médical CE 0499

Indiqué pour la perte de poids et la prévention de l'obésité

Triple action anti-calories:

- Capteur de lipides (graisses)
- Capteur de glucides (sucres rapides)
- Réducteur d'appétit

Disponible dans chaque pharmacie et droguerie.

Fabriqué en France par Laboratoires CLÉMASCIENCE
Distribué par QUISISANA PHARMA AG, Chamerstrasse 52, CH-6300 Zug.

cun doute un régime alimentaire diversifié, qui respecte les principes de base ci-dessous.

1. Un bon bilan énergétique

Si vous voulez affiner votre silhouette et vous sentir plus léger, la quantité d'énergie (calories) que vous absorbez doit être inférieure à celle que vous dépensez. Il n'y a malheureusement aucun moyen d'échapper à cette vérité immuable. Sur la durée, cela signifie: mangez un peu moins qu'avant et jamais plus qu'à votre faim.

2. Oui aux aliments qui rassasient, non à ceux qui font grossir

Les aliments riches en vitamines, minéraux, antioxydants et substances végétales secondaires nous mettent en forme, stimulent le métabolisme et donnent une peau belle et ferme. Par ailleurs, l'étude paneuropéenne Diogenes a montré qu'une légère augmentation de la consommation de protéines aide à rester mince à long terme. Car les protéines sont de véritables aide-minceur naturelles: elles rassasient longtemps et préviennent les fringales.
Ce qui fait grossir en revanche, ce sont les calories vides des aliments sans réelle valeur nutritive, les glucides raffinés et l'excès de graisses animales.

Bien mesurer la perte de poids

Peu de gens le savent: le succès d'un régime amaigrissant ne se mesure pas en kilos, mais en proportion de graisse corporelle! Une perte de poids durable n'est possible que si cette proportion baisse de 0,5 à 1 % par kilo perdu. A titre d'exemple: si vous perdez 10 kilos, vous n'aurez efficacement maigri que si votre proportion de graisse corporelle a baissé de 5 à 10 % au moins.

Cette perte de graisse corporelle est mesurable à l'aide d'une balance de qualité (disponible en pharmacie), qui indique la proportion de graisse corporelle en plus du poids en kilos. Chez un individu en bonne santé, cette proportion doit être comprise au maximum entre 15 et 22 % chez les hommes (selon l'âge) et entre 22 et 30 % chez les femmes. Plus elle est basse, mieux c'est.

3. Trouver le juste équilibre

Que vous soyez fan de la pizza au salami, du tandem saucisse-frites ou de tiramisu, vos plats préférés sont bons pour votre moral et peuvent donc rester de temps en temps (mais de temps en temps seulement!) au menu. Car personne n'arrive à renoncer à ce type de plaisirs à la longue. Si votre recette préférée est riche en graisses et/ou en sucres, contentez-vous d'une toute petite portion. Sinon, compensez le lendemain ou la veille en mangeant essentiellement des légumes et des protéines maigres.

Naturelle-
ment.

PRODUITS ACTUELS

ERYTHRIT SUCRE REMPLACEMENT NATUREL
Zéro calorie, beaucoup de saveur, ménage les dents
L'érythritol est un nouveau succédané naturel et pratiquement sans calorie du sucre présent dans de nombreuses variétés de légumes et de fruits. Idéal pour une alimentation équilibrée.

XYLIT SUCRE REMPLACEMENT
Sucre de bouleau de Finlande
Le xylitol a le même goût et pratiquement le même pouvoir sucrant que le sucre classique (le saccharose). La teneur en calories est d'environ 50 % inférieure. Peut être utilisé partout à la place du sucre habituel.

BONBONS XYLIT SANS SUCRE
Pour les soins dentaires hors du domicile
Part de xylitol exceptionnelle allant jusqu'à 99 %. Une qualité et une teneur élevée en xylitol disponible uniquement chez Biosana. Pour une bonne hygiène bucco-dentaire. Action anti-caries et anti-plaque.

marketingverstatt.ch

Renvoyez-nous ce coupon, et recevez gratuitement les **derniers échantillons et les dernières informations** concernant les compléments alimentaires et cométiques naturelles de Biosana.

Nom/Prénom

Adresse/no

NPA/ville

Envoyez ce coupon à:
Biosana SA, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach

Astrea Apotheke / Nr. 07/08 2014 / F

biosana
Compléments alimentaires et cosmétique naturelles.
Pionnier suisse depuis 1972.

Biosana SA, 3672 Oberdiessbach, Téléphone 031 771 23 01, Fax 031 771 23 22, info@biosana.ch, www.biosana.ch
Les produits Biosana ne contiennent pas de substances génétiquement modifiées et n'ont pas été testés sur des animaux.
Ils sont disponibles dans les drogueries, pharmacies et magasins de produits diététiques.

Salade de pommes de terre légère

Ingrédients pour 2 personnes

400 g de pommes de terre primeurs ou à chair ferme
½ dl de bouillon de légumes

Sauce

2 cs d'huile d'olive
1 cs d'huile de colza
2 cs de vinaigre de vin blanc ou de pomme
1 pointe de couteau de moutarde
sel
poivre du moulin
1 oignon rouge finement haché
1 botte de persil finement ciselé
un peu de livèche et de marjolaine finement hachées

Faire cuire à point les pommes de terre en robe des champs, à la vapeur. Les peler chaudes, les couper en tranches et les déposer dans un bol. Les arroser de bouillon.

Préparer la sauce et y ajouter l'oignon et les fines herbes. Arroser de sauce et remuer afin que la sauce mouille toutes les pommes de terre. Laisser imbiber 1 heure à couvert.

Conseil :
Pour un repas, y associer une salade verte et un œuf mi-dur.

Une salade de pommes de terre ne doit pas forcément être préparée avec de la mayonnaise. Une sauce simple renforce le goût des pommes de terre et la salade reste légère.

Quelques informations utiles sur la pomme de terre

La pomme de terre nous vient d'Amérique latine, plus précisément des Andes. Ce sont les Espagnols qui, au début du XVI[e] siècle, découvrent ce tubercule consommé par les Incas. Elle est tout d'abord importée en Europe comme plante ornementale, pour ses jolies feuilles et ses fleurs. De nos jours, elle est présente sur tout le continent européen.
La pomme de terre fait partie de la famille des solanacées *(Solanaceae)*. Elle est donc apparentée à la tomate, au piment et au tabac, mais pas à la patate douce. Les solanacées contiennent des alcaloïdes toxiques – c'est donc aussi le cas de la pomme de terre. La partie aérienne de la plante n'est dès lors pas comestible ; cela vaut également pour les germes qui se forment lorsque la pomme de terre est conservée durant une longue période.
Sous l'influence de la lumière, des taches vertes peuvent apparaître. Elles contiennent de la solanine toxique et doivent donc être enlevées avant la consommation.

Abricots en mousse de vin doux

Ingrédients pour 2 personnes

500 g d'abricots
2½ dl d'eau
30 g de sirop de poires
½ gousse de vanille incisée

Mousse de vin doux

1 dl de marsala
1 œuf
1 jaune d'œuf
1 cs de sirop de poires

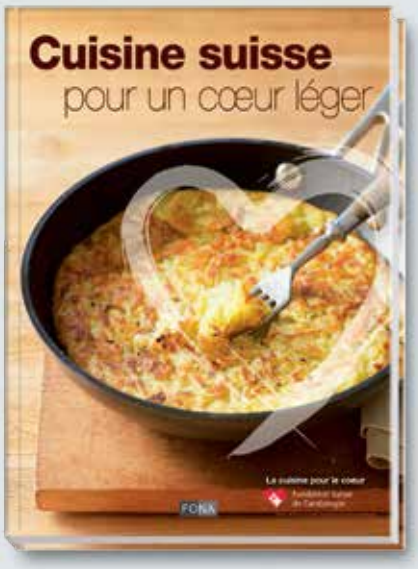
Faire bouillir l'eau, le sirop de poires et la vanille pour obtenir un sirop. Couper les abricots en deux, ôter les noyaux et déposer les fruits dans le sirop. Faire cuire les fruits al dente à feu doux. Retirer du feu et laisser refroidir le tout.

Pour la mousse, fouetter au bain-marie le marsala, l'œuf et le jaune d'œuf, ainsi que le sirop de poires.

Placer les abricots dans des assiettes creuses et les napper de mousse au vin doux. Servir immédiatement.

Un dessert léger et aromatique avec une grande part de fruits.

Ces recettes sont tirées du livre de cuisine « **Cuisine suisse pour un cœur léger** » édité par la Fondation Suisse de Cardiologie et les Éditions Fona. 160 pages, 60 recettes avec indication des valeurs nutritives, illustré, en couleur, pour Fr. 28.90 frais de port en sus. Les auteurs en sont le Pr Dr Hans Rickli (pour les conseils médicaux) et la conseillère diplômée en alimentation Erica Bänziger.



Veuillez envoyer ce talon à :
Fondation Suisse de Cardiologie,
Schwarztorstrasse 18, Case postale 368,
3000 Berne 14

Commandez ce livre de cuisine avec recettes traditionnelles adaptées pour le bien du cœur grâce au talon de commande, par téléphone au 031 388 80 80,
par courriel à docu@swissheart.ch
ou par internet www.swissheart.ch/leshop.

Fondation Suisse de Cardiologie
Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Oui, j'aimerais une nourriture saine pour le cœur et je commande le livre de cuisine « **Cuisine suisse pour un cœur léger** »

☐ ex. à Fr. 28.90 plus les frais de port et d'emballage

Nom, prénom

Rue

Case postale

NPA / Localité

Date, Signature

Mon arthrose a influencé ma vie et … j'ai influencé mon arthrose

L'expérience personnelle de R. Baer qui souffre d'une grave arthrose du genou depuis 25 ans et qui maintient sa mobilité articulaire grâce à des activités physiques et une alimentation adaptées.

À l'âge de 18 ans, il y a 28 ans, j'ai déchiré mes ligaments croisés lors d'un match de football. On m'a immédiatement opéré. Une semaine plus tard, j'étais pris de fortes fièvres et le médecin m'a diagnostiqué une infection aux staphylocoques dans le genou opéré. Une deuxième opération de nettoyage fut effectuée, mais sans résultat. L'infection resta active pendant 6 mois et je fus opéré à six nouvelles reprises. Finalement, la chance a joué en ma faveur et l'infection fut maîtrisée.

Mon arthrose (perte de cartilage) fut diagnostiquée deux ans plus tard. Lors de jogging, je ressentais de fortes douleurs brûlantes et mon genou gonflait fortement. J'ai demandé à mon médecin ce que je pouvais faire contre mon arthrose. Celui-ci répondit que le cartilage de mon genou se désintégrait rapidement en raison de l'infection subie, que l'arthrose ne se soigne pas et qu'un jour je devrai remplacer mon genou par une prothèse. Mais à 20 ans, j'étais beaucoup trop jeune.

Pendant mes études, je me suis fortement intéressé au cartilage et au tissu conjonctif. Le cartilage fait partie de la matrice extra cellulaire (ECM) et il est constitué d'éléments de structure spécifiques qui sont nourrit par le biais du liquide synovial (riche en acides aminés, sulfates, protéoglycanes, vitamines et minéraux)
Mon histoire personnelle m'a motivé à mettre sur pied une collaboration avec un ingénieur alimentaire et une société suisse, afin de développer un complément alimentaire pour nourrir le cartilage et l'entier de la matrice extra cellulaire (ECM).

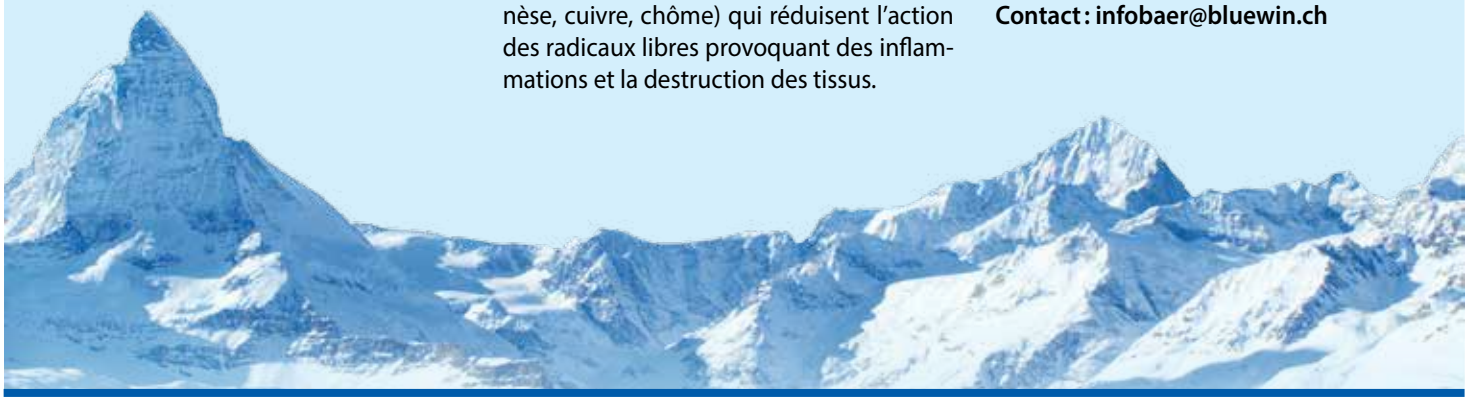
Ce complément alimentaire comporte tous les éléments importants pour le cartilage, les tendons, les ligaments et la peau (collagène, sulfates de glucosamine et de chondroïtine, acides aminés spécifiques) ainsi que des antioxydants naturels (cynorrhodon, melon, edelweiss, gentiane), des vitamines (C, D, E) et des minéraux (manganèse, cuivre, chôme) qui réduisent l'action des radicaux libres provoquant des inflammations et la destruction des tissus.

Je prends mon produit selon mon état et mes activités physiques, environ 3 à 4 fois par semaine et je souffre ainsi de très peu de douleur et de gonflement. L'arthrose est toujours là, mais semble s'être stabilisée.

Aujourd'hui, 28 ans après mon accident du sport, je bénéficie encore d'une bonne mobilité de mon genou gauche et je peux faire du vélo, du ski, du ski de fond, de la marche et de la natation. Mon médecin est surpris du peu de douleur et de gonflement par rapport aux radiographies de mon genou. Je suis convaincu que mon alimentation spécifique pour le cartilage ainsi que les activités physiques adaptées ont aidé mon genou endommagé et aident parallèlement toutes mes articulations « saines ».

J'espère transmettre du courage à toutes les personnes atteintes d'arthrose et les encourager à adapter leur alimentation et leurs activités physiques, afin qu'elles puissent elles aussi différer la pose d'une prothèse le plus longtemps possible.

Contact : infobaer@bluewin.ch



Publicité

ExtraCellMatrix – ECM

La formule complète pour les
ARTICULATIONS et la PEAU

Unique et hautement dosé

Disponible en pharmacie avec le pharmacode 537 67 44 ou
www.swiss-alp-health.ch info@swiss-alp-health.ch Tél 021 711 33 11

ExtraCellMatrix – ECM est un complément alimentaire hautement dosé pour le cartilage, les tendons et les ligaments avec hydrolysat de collagène, sulfate de glucosamine et sulfate de chondroïtine. Acides aminés spécifiques (L-lysine, L-méthionine, L-thréonine). Antioxydants (cynorrhodon, extrait de melon – Extramel®, gentiane, edelweiss). Vitamines C, D, E. Minéraux (manganèse, cuivre et chrome). Emballage mensuel de 30 sachets (sticks).

Bon pour 3 doses journalières gratuites dans chaque emballage !

Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

La solution aux mots fléchés du numéro astreaPHARMACIE de juin 2014 se trouve en page 47.

Les gagnantes et gagnants de l'édition astreaPHARMACIE de mai 2014 ont chacun reçu leur prix.
La solution était : F E M I N I T E

La solution aux mots fléchés ci-dessous sera publiée dans le prochain numéro d'astreaPHARMACIE.

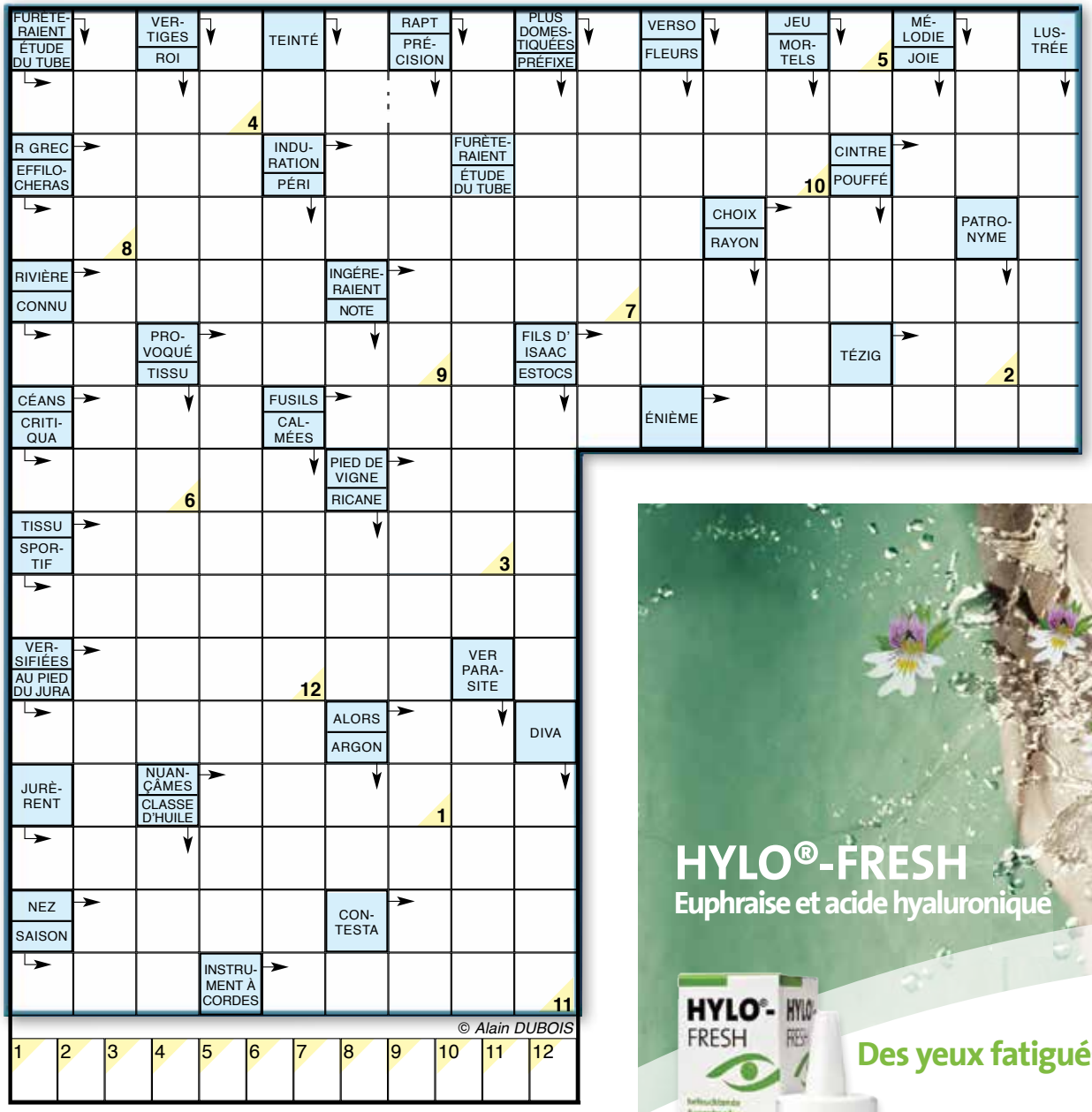
Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier.

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Coffret de soin de la mer Morte

Gagnez l'un des dix « Coffrets-cadeaux de soins à la grenade DermaSel® »

DERMASEL®



Vous pouvez également transmettre votre solution par téléphone.

Vous pouvez enregistrer la solution au **numéro de téléphone 0901 800 200** (sans indicatif).

Indiquez clairement votre réponse et votre adresse sur demande du répondeur automatique.

L'appel (taxe de conversation incluse) coûte 90 centimes.
Il est également possible d'inscrire la réponse sur une carte postale et de l'envoyer à :
astreaPHARMACIE, Mots fléchés, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug

Date limite d'envoi : 30 août 2014.

EUCERIN® SUN – Soin solaire high-tech à triple action

Eucerin® Sun est le seul soin solaire qui combine des filtres UVA et UVB photostables à une protection cellulaire biologique – idéal pour apaiser les rougeurs induites par les rayons UV.

Maintenant, SUN Lotion SPF 50 & kids Lotion SPF 50+ sont aussi disponibles en bouteille de 400 ml, un format familial plus pratique. Grâce à sa texture agréable, le produit est très facile à étaler, il pénètre rapidement et renforce les mécanismes de réparation naturels de la peau. Toute la famille est ainsi bien protégée contre les coups de soleil et le vieillissement de la peau provoqué par le soleil.

Plus d'informations sur **www.Eucerin.ch**

Undex® Solution pour ongles – la solution en cas de mycose des ongles

- Double action : traite & protège
- Composition unique avec extraits végétaux
- Simple application sur l'ongle
- Le limage de l'ongle n'est pas nécessaire
- La solution sèche sur l'ongle, forme un film protecteur
- Produit bon marché

Est un produit dispositif médical.
Prière de lire la notice d'emballage.

Melisana AG, 8004 Zurich,
www.melisana.ch

Le test Monulab

Combien de fois aurions-nous voulu savoir, chez nous ou en vacances, si ces symptômes désagréables étaient à imputer à une cystite

Disponible en pharmacie.

Aujourd'hui, il y a Monulab, un test à faire à domicile, spécifique pour la cystite : rapide, fiable et facile à utiliser et à interpréter. Monulab relève la présence de leucocytes et de nitrites dans l'urine, confirmant une éventuelle cystite.
Vous pourrez ainsi contrôler de façon autonome la situation, avant que les troubles et la douleur s'intensifient. Une réponse positive du test permettra aux spécialistes de la santé de vous orienter vers un traitement plus spécifique et adéquat.

Zambon
ZAMBON SUISSE SA

Trawell® chewing-gums dragéifiés contre le mal des transports – pour les adultes et les enfants dès 8 ans !

Lorsque les premiers symptômes comme un malaise et des nausées apparaissent, 1 ***Trawell® chewing-gum dragéifié*** doit être mâché. Afin d'obtenir l'effet maximal, les ***chewing-gums dragéifiés Trawell®*** doivent être mâchés pendant 3 à 10 minutes, et leur effet se maintient durant 1 à 3 heures.

Trawell® chewing-gums dragéifiés – afin que voyager soit un plaisir !

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à vous adresser à un spécialiste.

MEDA

MEDA Pharma GmbH,
8602 Wangen-Brüttisellen

Au mieux de sa forme dans toutes les disciplines

Burgerstein Sport est une préparation de base équilibrée comprenant tous les micronutriments importants - vitamines, oligo-éléments et minéraux - pour répondre aux besoins des sportifs.

Il contient des composants de haute valeur soigneusement assortis les uns aux autres et comme tous les produits Burgerstein, il est orthomoléculaire, c'est-à-dire qu'il est composé uniquement de substances naturellement présentes dans l'alimentation et dans notre corps et ne contient aucun édulcorant, agent conservateur ni arôme étranger au corps humain.

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – La santé a besoin de conseils.

www.burgerstein.ch

bibi® EXCELLENCE – La sucette ultralégère

Ultralégère, douce, à la forme parfaite

Elle est plus légère que toutes les autres, c'est pourquoi les designers et les experts fêtent la nouvelle sucette bibi® EXCELLENCE.

Car la légèreté n'est pas juste un argument marketing. Son poids plume contribue au bien-être de bébé et améliore le schéma de succion de manière significative.

Ses autres caractéristiques telles que les SensoPearls® et les formes de tétines en font la sucette parfaite.

Solution des mots fléchés du numéro astreaPHARMACIE juin 2014
Le mot à trouver était
SOUVENIR

Tirage total : 198 948 exemplaires (certifiés REMP 2013)

Numéro : 7/8 – Juillet/août 2014

Edition : Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6302 Zoug,
téléphone 041 769 31 40
info@healthcons.ch

pharmaSuisse
Sur mandat de pharmaSuisse,
la Société Suisse des Pharmaciens

Annonces et marketing : Healthcare Consulting Group SA

Rédaction : Dr pharm. Chantal Schlatter
(rédactrice en chef)
cschlatter@healthcons.ch

Graphisme : Healthcare Consulting Group SA

Photo de couverture : Mike Niederhauser,
www.merlinphotography.ch

Impression et distribution : ib-Print SA
Seetalstrasse 2, 5703 Seon

Copyright : Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1er septembre 2014.**

Le magazine officiel offert par votre pharmacie
astrea PHARMACIE pharmaSuisse

« La réponse du pharmacien »

Mon amie n'ose pas aller demander la « pilule du lendemain » à la pharmacie. Puis-je aller la chercher pour elle ?

Non, c'est impossible. En revanche, vous pouvez accompagner votre amie à la pharmacie et, si elle en exprime explicitement le souhait, assister à l'entretien-conseil obligatoire qui accompagne la remise du médicament. La « pilule du lendemain » ne peut être remise en mains propres à la femme qui va l'utiliser qu'après vérification de plusieurs points importants.

Dr Andreas U. Schmid, pharmacien

Nous ne vous laisserons pas tomber

Tested by the Swiss Tropical Institute

SENSOLAR Zero Bite

Offre une ***protection*** hautement efficace et durable ***contre les piqûres et morsures d'insectes,*** résiste à l'eau et à la transpiration, ne contient ***pas de DEET,*** convient également aux enfants et aux femmes enceintes et dégage un parfum agréable. Son principe actif est ***recommandé par l'OMS pour le traitement préventif du paludisme dans les tropiques.****

****Remarque :*** utilisez les répulsifs pour insectes avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Flocons de souchet

Une personne sur deux souffre de paresse intestinale, souvent due à une alimentation pauvre en fibres alimentaires. Les savoureux flocons de souchet apportent une aide efficace.

- plus 30 % de fibres alimentaires efficaces sur la digestion
- riches en magnésium et en vitamine E aux vertus protectrices
- de grande valeur pour les personnes allergiques
- au goût fin d'amande

rossi venzi ag

rossi-venzi ag
Via da Manaröl 601
7550 Scuol
Tél. ++41 (0)81 864 11 74

www.vitalprodukte.ch

0%

Agents conservateurs
Parabènes
Paraffines
Parfum
Alcool
Colorants
Emulgatoren

NOUVEAU

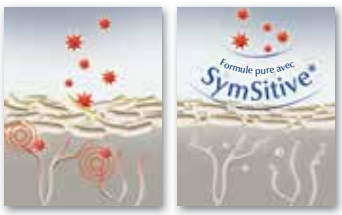
SymSitive*
hautement efficace

Apaise la peau hypersensible – effet **immédiat** et perceptible

EUCERIN® UltraSENSITIVE agit directement à la source de l'hypersensibilité

- Réduit les irritations dans les couches profondes de la peau et stoppe les rougeurs
- Augmente la tolérance cutanée

Disponible en pharmacies. www.Eucerin.ch



Eucerin®
RECOMMANDÉ PAR LES EXPERTS DE LA PEAU

*Marque déposée de Symrise AG, Allemagne